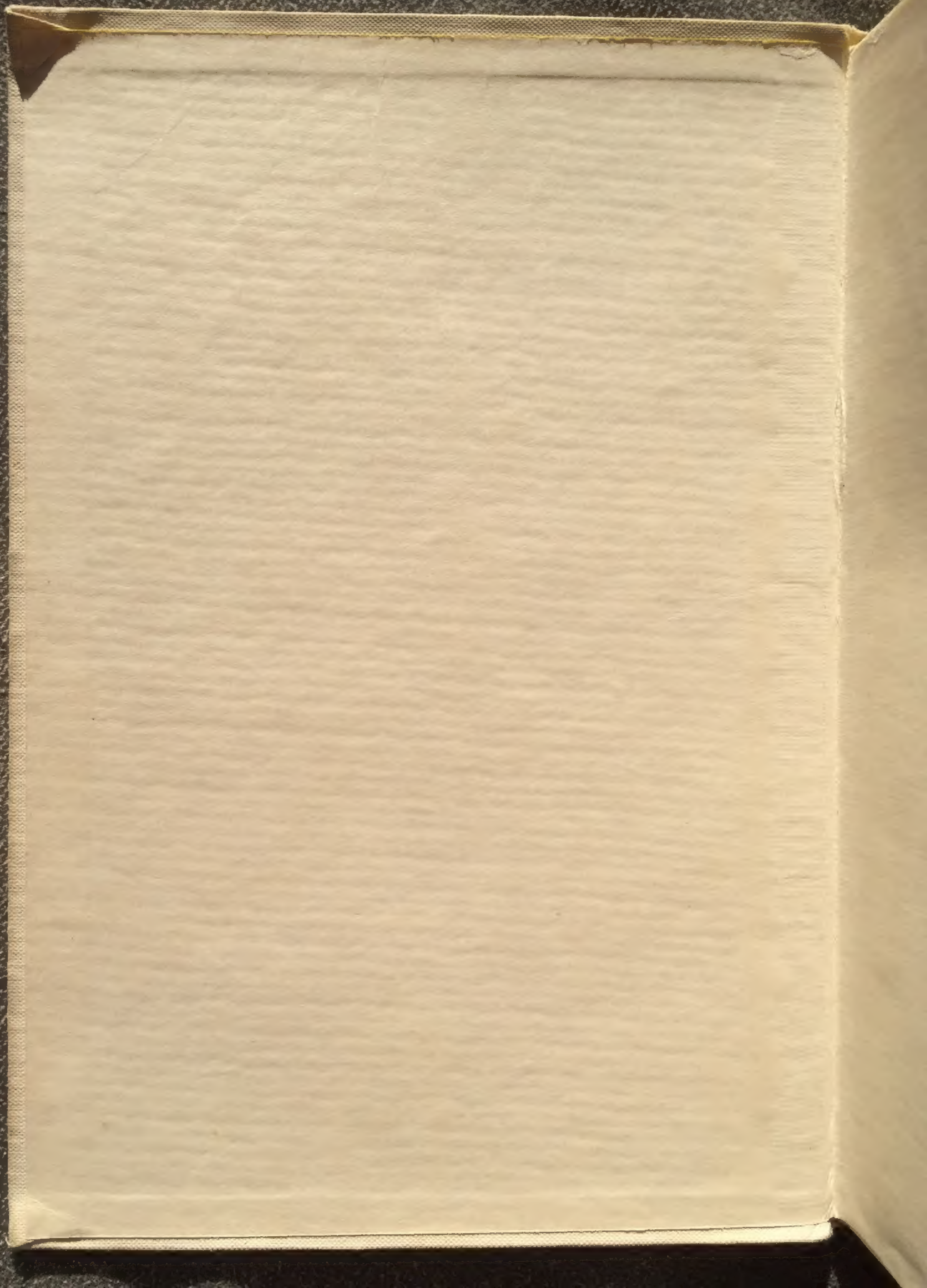


1430
12





Часы корабельные,

① 6⁰⁰

6⁰⁰

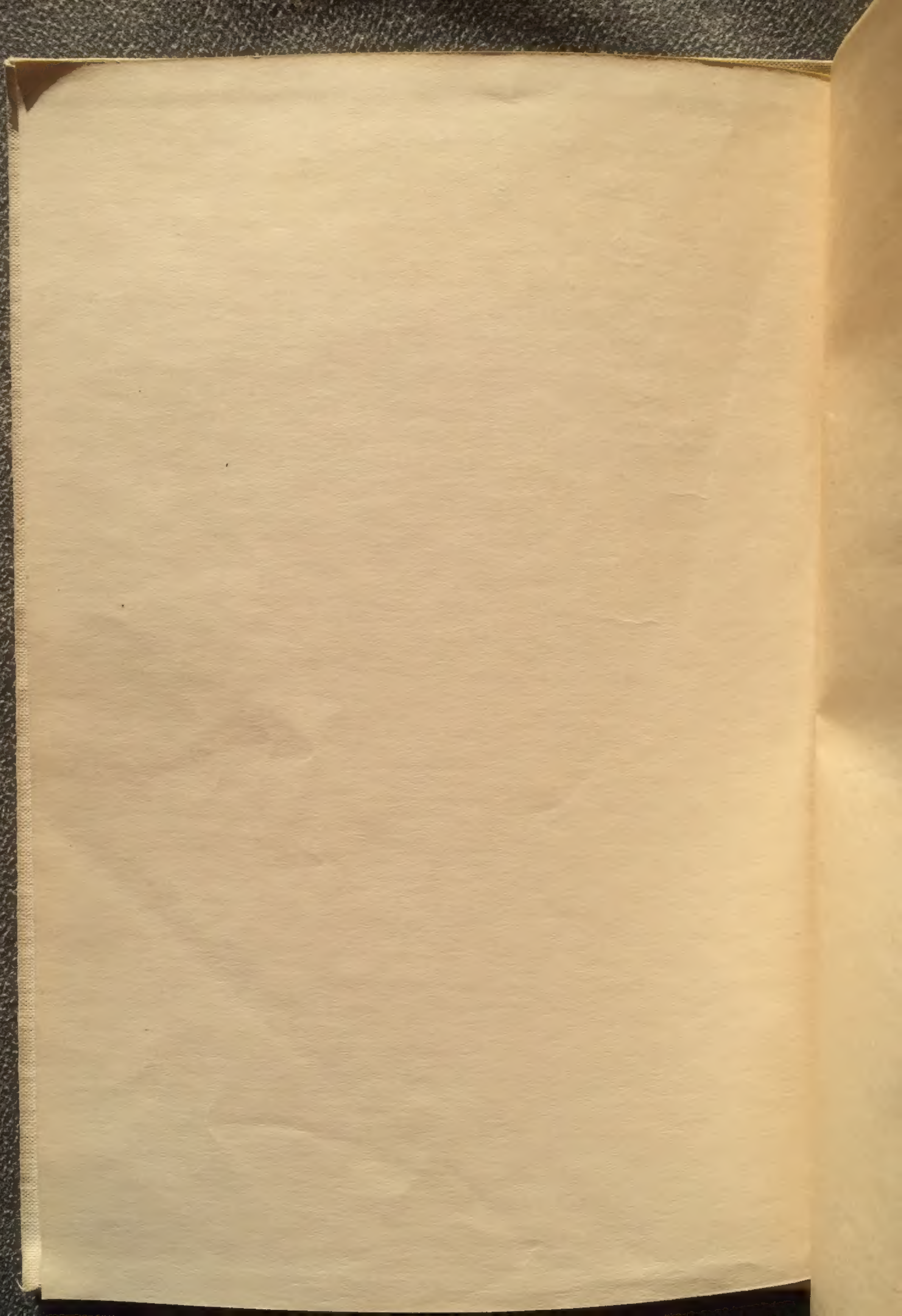
② 9³⁰

③ 13⁰⁰

④ 16⁰⁰

⑤ 19³⁰

⑥ 22⁰⁰







Д-Р Мирка Климова-Фюгнерова

НАШ РЕБЕНОК

До рождения

В первый год жизни

В дошкольном возрасте

Восьмое издание

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ПРАГА 1965

© MUDr. Mirka Klímová-Fügnerová

С чешского оригинала, изданного в 1956 году в Праге Государственным издательством
медицинской литературы

перевел Л. П. К о п е ц к и й

Уваж

Пр
прич
чапе
друг
что
у
к де
могл
наши
детей
связ
До
тоже
колос
родит
своих
готови
не узн

Содержание

I часть:

До рождения 9

II часть:

В первый год жизни ребенка 107

III часть:

Уход за ребенком после года 325

Иллюстративное приложение за стр. 424

Уважаемые и милые советские женщины, приветствую вас от всего сердца!

Предлагаю вашему вниманию свою книгу. Правда, вы ее уже приняли, причем приняли все первых семь русских изданий по-дружески. Ваши замечательные письма из Москвы и Ленинграда, из Читы и с Урала, как и из других уголков вашей необъятной родины, являются свидетельством того, что вы стремитесь сотрудничать с автором.

Уход за ребенком в Советском Союзе организован прекрасно. Любовь к детям — типичная черта характера всех советских людей, о чем мы могли убедиться в 1945 году, когда ваши доблестные воины освободили нашу родину от фашистов. В те дни ваши солдаты брали чехословацких детей на руки, ласкали их и играли с ними, хотя их глаза увлажнялись слезами при воспоминании о детях, которых они оставили у себя дома . . .

Долг платежом красен. За вашу любовь мы отвечаем со своей стороны тоже любовью. Пусть же «Наш ребенок» явится платежом в погашение колоссального долга! О, если бы этой книге удалось научить советских родителей всему тому, что они должны делать для здорового развития своих детей! О, если бы наши дети, ради которых мы трудимся и которым готовим дорогу в коммунизм, остались здоровыми и счастливыми и никогда не узнали войны!

Ваши

Автор

Уважаемые и милые читательницы !

Наше здравоохранение неустанно улучшает заботу о матери и ребенке. Увеличивает поэтому число врачей-специалистов, создает и улучшает женские и детские консультации, родильные дома, ясли, санатории и детские больницы. Для вас, будущих матерей, эти социальные учреждения являются залогом того, что государство заинтересовано в здоровье каждого гражданина и новорожденного, и что жизнь человека и его здоровье являются в нашей стране наивысшей ценностью.

Матери умеют ценить эту заботу и они желают все лучшее, сознательнее и с большей ответственностью воспитывать своих детей, они стремятся лучше заботиться об их здоровье и о правильном воспитании. Для этого они хотят приобрести как можно больше знаний. Об этом свидетельствует тот интерес, с которым они покупают литературу, посвященную вопросам ухода за детьми. На эти книги бывает всегда большой спрос. Это свидетельствует о той большой ответственности, которую наши будущие матери чувствуют в отношении здоровья и счастья своего ребенка.

У автора такой научно-популярной книги тоже очень большая ответственность. Ведь матери автору доверяют, хотят по его книге воспитывать своего ребенка так, чтобы он был здоров, счастлив и хорошо физически развит!

Понятно, что я это сознаю. Доверие, проявленное этой книге читательницами восьми изданий у нас, а также изданием в Польше и Германской Демократической Республике, очень меня обязывает. Книга не должна разочаровать!

Я предлагаю вашему вниманию восьмое, дополненное издание, с новыми данными, которые приносит передовая наука. Я руководствовалась новыми научными данными, результатами научно-исследовательской работы, которая ведется в клинике проф. д-р Швейцара и в Институте охраны матери и ребенка, в особенности же результатами исследовательской работы доц. д-р М. Войты и доц. д-р К. Кубата.

Читательницы этой книги до сих пор никогда не боялись того, что она велика по объему. Наоборот, они просили, чтобы книга содержала все, что необходимо узнать большинству матерей.

Я старалась однако писать понятным языком и дать практические и интересные советы, касающиеся ухода за ребенком.

Вы, конечно, не должны знать до мельчайших подробностей всех вопросов ухода за ребенком и книгу прочесть еще до его рождения! Ни в коем случае. Книга хочет быть вашим советником и хочет дать ответ на каждый ваш вопрос, который может в любой момент возникнуть. После рождения ребенка вы будете читать книгу с гораздо большим пониманием.

До рождения ребенка читательниц прежде всего будет интересовать первый раздел книги, а также, вероятно, кое-что из последнего раздела, касающегося воспитания детей. Только тогда, когда ребеночек появится на свет, матери начнут подробно прочитывать второй раздел, посвященный жизни ребенка с момента рождения.

Вы, однако, никогда не должны забывать, что книга не может заменить совета врача и сестры в консультации. Она может только помогать и освежать в памяти советы врача. Но если вы будете нуждаться в помощи, она сможет вам оказать поддержку.

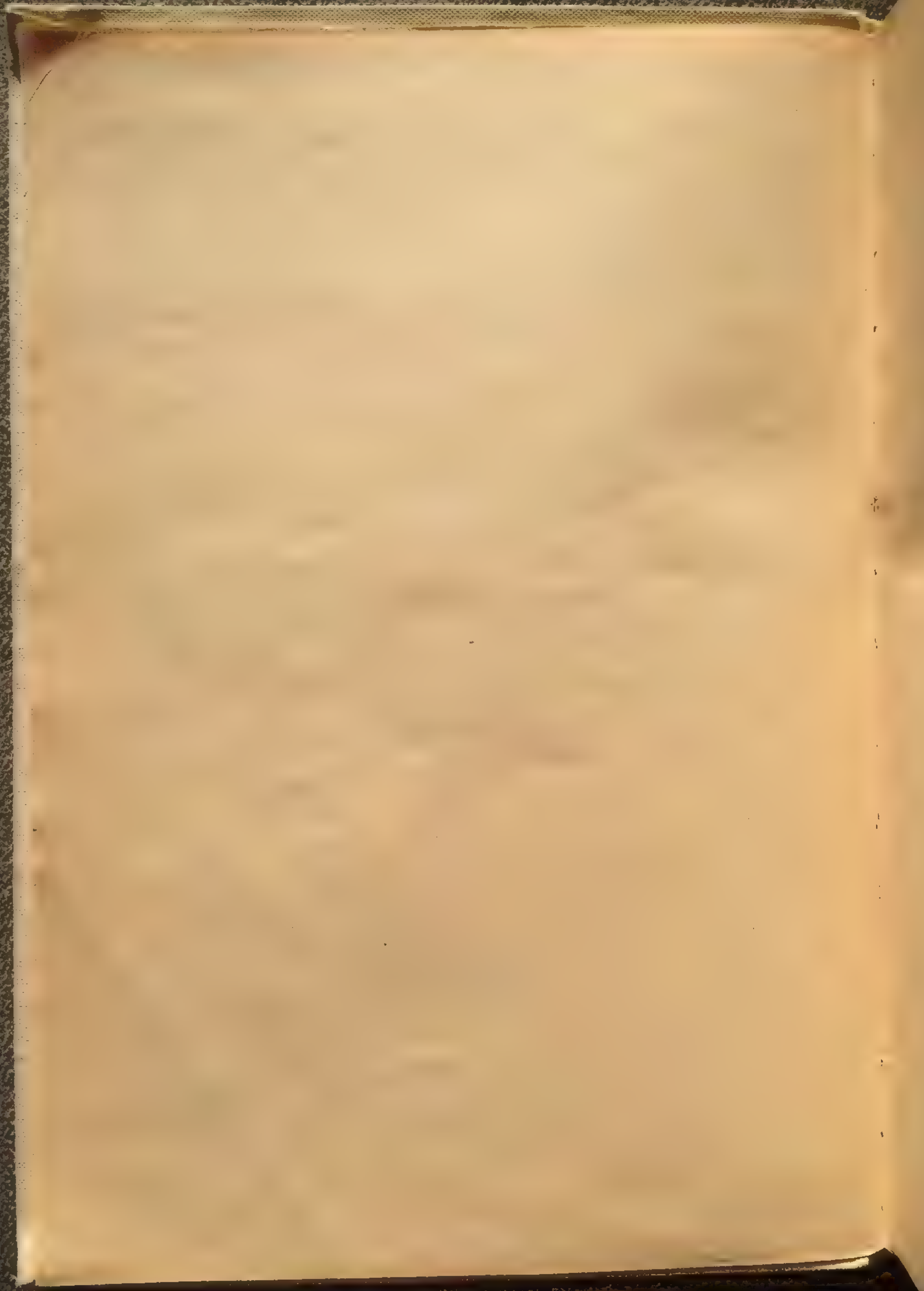
Книга в таком случае найдет свое применение, и вы сможете использовать ее по прямому назначению.

Ко всем читательницам моей книги я обращаюсь с просьбой помочь мне своими замечаниями и критикой улучшить книгу и обратить мое внимание на то, что еще в ней необходимо дополнить. Ваши замечания и предложения посылайте по адресу: Государственное медицинское издательство, Прага 1, Малостранская площадь 28.

От всего сердца я желаю всем вам воспитывать ваших детей здоровыми и в мирных условиях. Своим трудом боритесь за мир! Только честный и самоотверженный труд нас приблизит к социализму и только социализм освободит навсегда весь мир от войн!

Прага, декабрь 1958 г.

Автор



І часть

До рождения

Ох
жени
Ум
шло
В
лико
писа
обла
кото
уми
дет
хл
те
св
но
чис
еще
пра
дети
слап
И
высту
в 193
тонах
кризи
тания
вычай
только
был об
Как
нила!
питали
люди не
обеспеч
получат
ребенка
Грудящи
было вбу
ребенка,
нии каж
наоборот

От прошлого к настоящему

Охрана здоровья матери и ребенка является одним из больших достижений нашего социалистического здравоохранения.

Уместно припомнить, как далеко мы шагнули вперед на пути от прошлого к настоящему!

В октябре 1925 года «журнал для женщин и девушек» „Hvězda“ опубликовал статью, в которой было написано: «Делегация комитета чешских писателей по оказанию помощи голодающим районам навестила северные области Чехии. Сведения, доставленные этой делегацией, ужаснее тех, которые мы привыкли читать в военное время: На севере Чехии почти умирают с голоду. И что самое ужасное, от голода страдают прежде всего дети. В г. Яблонец, в начальной школе 366 детей ели утром только сухой хлеб, 98 детей совсем не обедали, 41 ребенок совсем не завтракал, а 96 детей питались и в обед одним сухим хлебом. Туберкулез и недоедание так свирепствуют, что в этих районах 71% всех детей страдает от недостаточного питания. Делегация навестила семью, в которой было пять детей. Из числа этих пяти детей, старшему из которых было почти семь лет, никто еще ни разу не ел сахара. Дети не знали, что такое сахар. Булочки видели, правда, в витрине пекаря, но их тоже никогда не ели. В другом случае дети получали к завтраку, перед уходом в школу, подогретую и подслащенную сахаринном воду.»

И вы думаете, что так обстояли дела только на севере Чехии? Прочтите выступление министра буржуазного правительства д-р Чеха в парламенте в 1937 году, и ведь не в его интересах было рисовать картину в черных тонах: «В районах, которые больше всего пострадали от экономического кризиса, в семьях рабочих 81,3% детей страдало от недостаточного питания, а из этого числа в 34% случаев недоедание было выражено в чрезвычайной высокой степени. Почти 90% детей страдало малокровием. В одних только двух пражских районах, в Либни и в Высочанах, у 60% молодежи был обнаружен туберкулез . . .»

Как радостно видеть, что наша действительность все это в корне изменила! Одно то, что у нас прирост жителей, по сравнению с эпохой капитализма, увеличился более чем в три раза, свидетельствует о том, что люди не боятся настоящего. Народно-демократическая республика сумела обеспечить труд всем гражданам. Молодожены могут на выгодных условиях получать от государства заем для устройства своей семьи; при рождении ребенка государство считает погашенной одну шестую суммы займа. Трудящиеся получают на детей государственное пособие. Теперь не так, как было в буржуазной республике, когда пособие выдавалось только на первого ребенка, на второго уже предусматривалась меньшая сумма, а при рождении каждого следующего ребенка не давалось ничего. Теперь совсем наоборот! Ежемесячное пособие возрастает вплоть до шестого ребенка.

При этом всем детям до годовалого возраста оказывается бесплатная медицинская помощь! Девять десятых нашего населения социально застраховано, так что бесплатная медицинская помощь распространяется на детей и дальше. Незначительной части остальных детей оказывается, наряду с бесплатной консультационной помощью, также бесплатная лечебная помощь в тех случаях, когда ребенок заболевает инфекционной болезнью.

Девять десятых женщин рожают в родильных домах, в то время как в 1937 году эта цифра не достигала одной пятой. В некоторых городах, например в Праге, все женщины рожают в родильных домах. Роды в связи с этим становятся чем дальше, тем безопаснее.

Женщинам предоставляется восемнадцатинедельный платный отпуск, охватывающий до- и послеродовой период; женщины, которые социально застрахованы, а также жены социально застрахованных мужей, получают единовременное пособие по случаю рождения ребенка и пособие на закупку приданого для новорожденного.

В 1945 году в наших больницах было всего лишь 35 детских отделений для грудных детей. В конце 1957 года число их возросло до 205. Была создана сеть специальных учреждений для недоношенных детей. Число лечебных учреждений для грудных детей возросло за пятилетку в три раза; было открыто 40 детдомов для детей в возрасте от 1 года до 3 лет.

Наших детей обслуживает более 4500 консультаций для детей и детских отделений при амбулаториях. Число проведенных здесь обследований достигает миллионов!

Все больше и больше создается яслей, улучшается их организация.

В 1952 году была введена санитарно-противоэпидемиологическая служба для предохранения от заразных болезней. В связи с этим на много процентов снизилась заболеваемость инфекционными болезнями и особенно успешная борьба ведется с туберкулезом. Против главных заразных болезней делаются обязательные предохранительные прививки, в последнее время против полиомиелита и столбняка, результатом чего является все меньшая и меньшая заболеваемость детей этими болезнями.

Для борьбы с раком мы создаем специальные научно-исследовательские институты. Женщины в возрасте от 30 до 50 лет регулярно обследуются, чтобы случаи заболевания женских органов установить, по возможности, в ранней стадии.

В 1959 году у нас один врач приходился на 687 человека населения. В 1937 году один врач приходился на 1218 человек!

Не удивительно поэтому, что в результате этих наших усилий мы с радостью можем сказать, что состояние здоровья нашего населения улучшилось.

С 1945 по 1950 год вес и рост нашей школьной молодежи увеличились на столько же, на сколько возрасли эти показатели за последние 50 лет, т. е. с 1894 по 1945 год!

Общая смертность все время падает. Но самым радостным является то обстоятельство, что падает именно смертность грудных детей. В 1937 году из 1000 новорожденных детей умирало, не дожив до 1 года, 117,4, в Словакии даже 150.

К концу войны смертность достигла числа 137, а в Словакии 169!

Только после революции 1945 года — в результате экономической политики народно-демократического государства и благодаря мероприятиям социалистического здравоохранения — смертность грудных детей начала падать и к концу пятилетки, по сравнению с ее началом, снизилась приблизительно на половину. В 1960 году смертность равнялась 23,5%. Мы спасли много детей, которые в настоящее время являются счастьем своих родителей! А в 1961 году смертность продолжает и дальше падать.

Наши медицинские работники продолжают изучать все данные, касающиеся этих вопросов. Они хотят еще большего — хотят вместе с нашей партией и правительством в наибольшей степени удовлетворить материальные, культурные и санитарно-гигиенические потребности нашего народа, имея в виду благо каждого человека. Для осуществления этого они нуждаются в вашей помощи.

Боритесь за мир! Этим вы бережете здоровье своего ребенка. Пусть формы этой борьбы будут разными: включение в работу, борьба с производственным браком, борьба с суевериями и мракобесием, которую вы поведете среди знакомых вам женщин, — все это помогает сплотить силы фронта мира и оказать сильное сопротивление поджигателям войны. Если все мы будем в этом едины, то никто из империалистических врагов не осмелится начать войны.

Мы хотим работать ради мира и счастья своих детей, и мы победим.

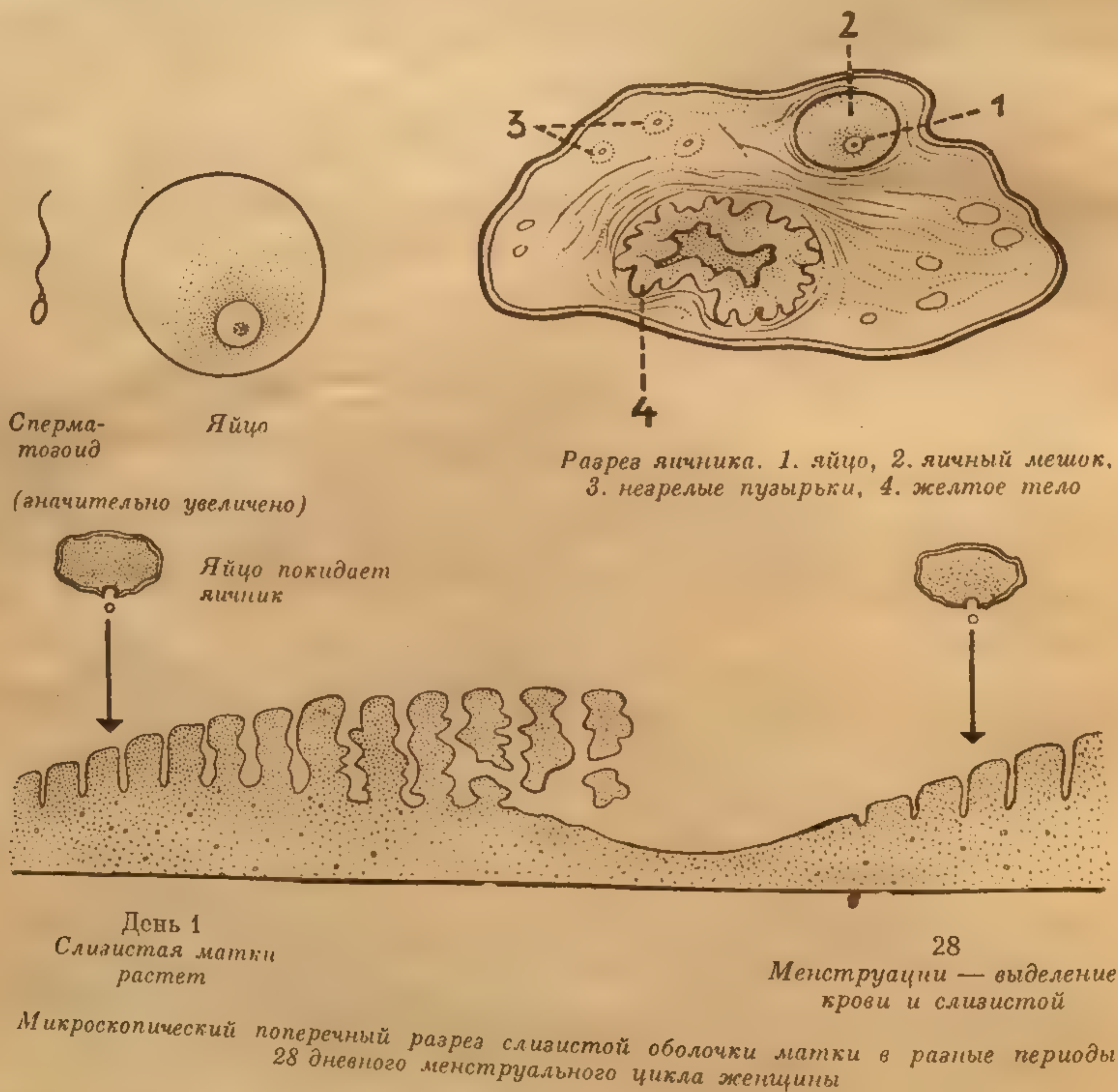
Возникновение новой жизни

Сперматозоид и яйцевая клетка — Что однажды случится?

Сперматозоид и яйцевая клетка

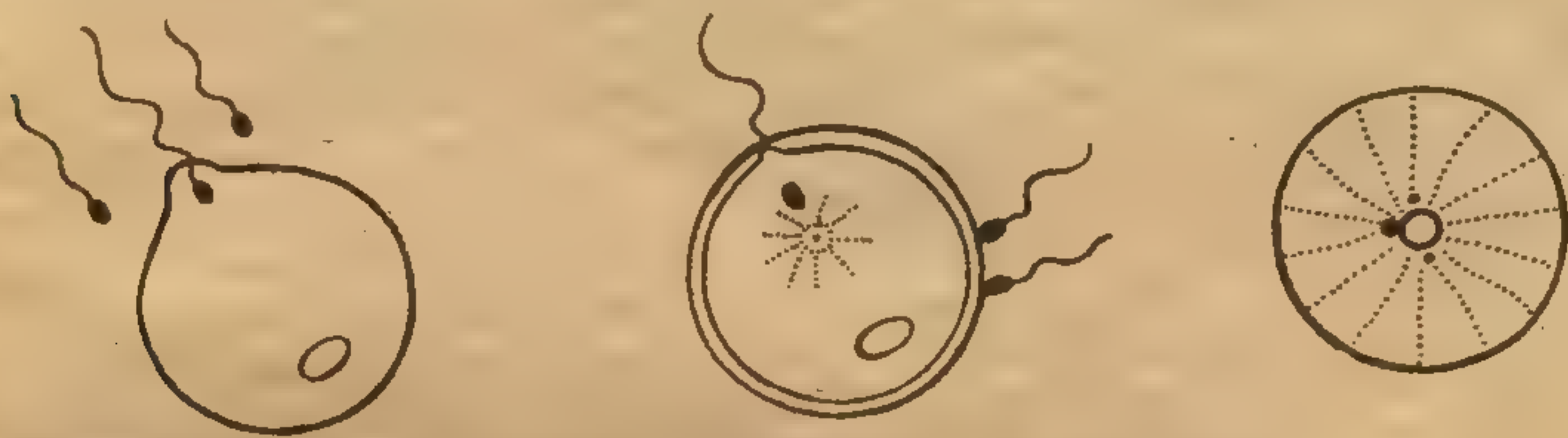
Любовь влечет мужчину и женщину друг к другу — влечение ведет сперматозоид к яйцевой клетке.

Сперматозоид — это мужская семенная клетка, миллионы которых находятся в семенной жидкости мужской половой железы — яичке. Яйцо — это семенная клетка женщины.

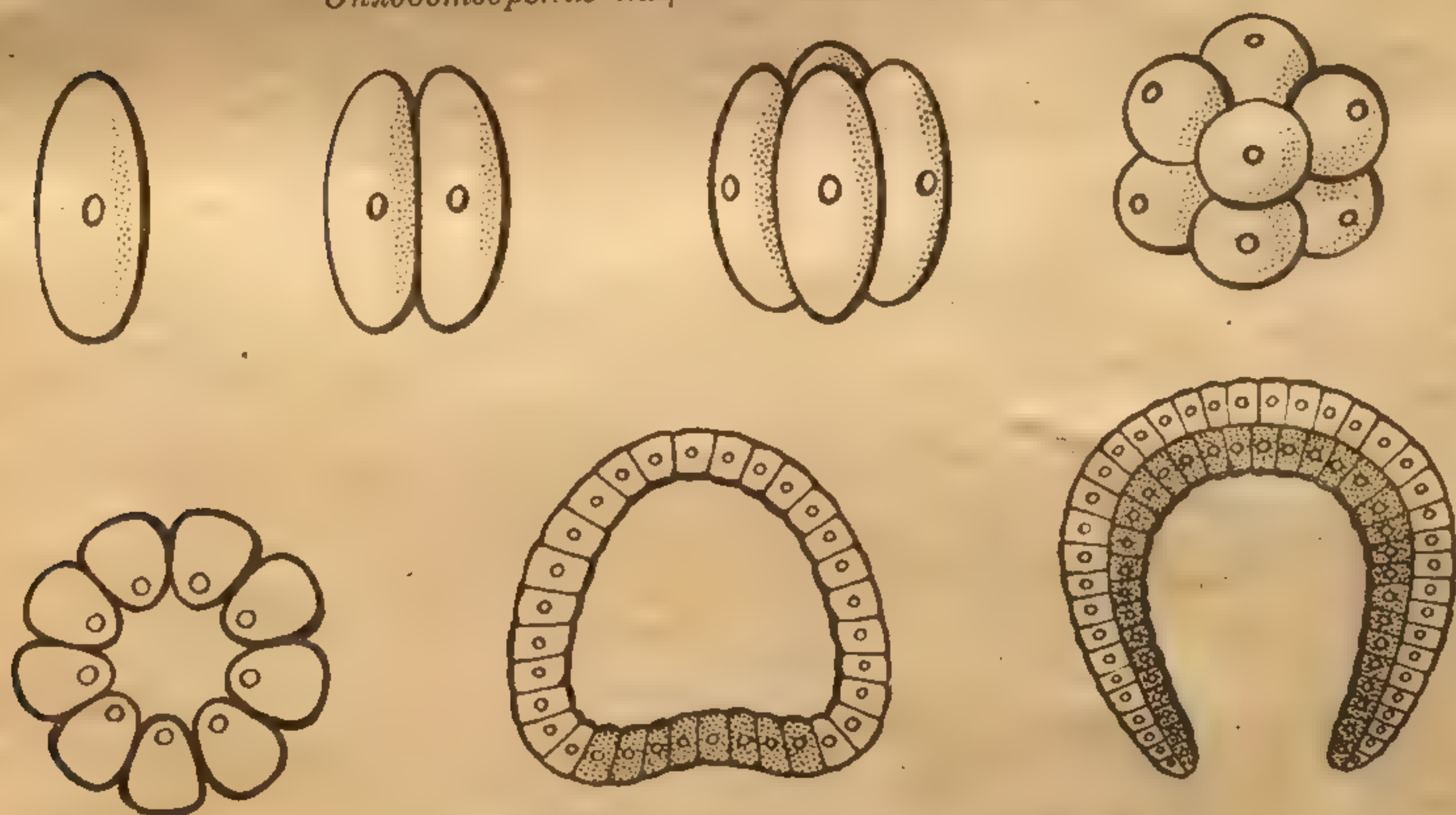


В яичниках, женских половых железах, находится много тысяч яйцевых клеток. Каждый месяц одна из яйцевых клеток созревает и из яичника направляется в трубу (яйцевод). Если она здесь не встретится со сперматозоидом, то растворится и исчезнет.

Как только зрелое яйцо покинет яичник, оставшаяся ткань яйцеобразующего пузырька, в котором созревало яйцо, начинает функционировать как железа внутренней секреции. Эту ткань мы называем желтым телом.



Оплодотворение яйцевой клетки (увеличено)



Яйцо «дробится» — делится (увеличено)

Желтое тело выделяет в кровь гормоны, которые действуют на матку: подчиненный получает приказание. Матка слушается и готовится к приему яйцевой клетки. Она набухает, утолщает свою слизистую оболочку и разрыхляет ее своими сосудами, которые густо в ней переплетаются.

Затем матка ждет. Приходит яйцо — оно не оплодотворено и исчезает.

Желтое тело тоже ждет. Оно не получает сообщений о том, что яйцевая клетка осела в матке, а потому через 14 дней после ухода яйца из яичника отменяет путем внутренних приказаний все приготовления матки. Рыхлая слизистая оболочка матки рвется, кровь вытекает, а с нею отходят обрывки слизистой оболочки. Это — месячные (менструация).

Что однажды случится?

Однажды передвигающееся яйцо встретится в трубе с проникшими сюда сперматозоидами. Самому живому и сильному сперматозоиду удастся проникнуть через оболочку яйца. Он внедрится в клетку и соединится с ядром. Яйцо оплодотворено.



Из яйца возник
человеческий эмбрион —
зародыш

Оплодотворенное яйцо является теперь одной клеткой, которая начинает делиться на две клетки; затем происходит следующее деление — возникает 4, 8, 16 клеток и т. д. При этом яйцо передвигается и попадает в матку. Оно зарывается в рыхлую слизистую оболочку, как в постельку. Его обслуживает богатая сеть кровеносных сосудов, которые приносят ценнейшие для его развития вещества. Так возникает зародыш человека.

Желтое тело с удовлетворением принимает сообщение о том, что яйцо привилось; оно принимает на себя верховное командование над развитием беременности — вплоть до счастливого его окончания родами.

Человеческий зародыш сперва настолько мал, что бывает виден только в микроскоп. Очень скоро, однако, он развивается в чрезвычайно сложный дифференцированный организм! Его развитие отличается строгой закономерностью. Взгляните на рисунки, на которых изображено «дробление» яйца, т. е. деление на все большее и большее число клеток. Возникает шарообразное тело, состоящее из размножившихся клеточек. При дальнейшем делении внутри шара возникает полость, тело увеличивается в объеме и в центре начинает слегка вдаваться внутрь; в конце концов одна из сторон полностью впячивается в полость. До этого момента все клетки были тождественны.

Теперь все меняется. Группы клеток начинают дифференцироваться: одни становятся основой для кожи, из других возникают внутренние органы, отдельные части тела.

Это развитие человеческого зародыша интересно в том отношении, что он постепенно принимает вид все более и более сложных живых организмов. Люди происходят от общих предков и в развитии отдельного человека в сжатом виде повторяется развитие его предков на земле.

В первый период своей жизни оплодотворенное яйцо похоже на протиста (простейший организм). Позже человеческий зародыш напоминает низшие беспозвоночные организмы. После этого он проходит в своем развитии стадией червей, затем нитчаток, далее низших позвоночных, к которым относятся миноги и рыбы и, наконец, стадией высших позвоночных животных, к которым мы относим птиц и млекопитающих. Закончив свое развитие, зародыш достигает его высшей ступени — становится человеком.

Можно гордиться тем, что стоишь на высшей ступени. Это, однако, ко многому обязывает. В этом должны отдать себе отчет и вы, создающие в своем теле нового человека. Отдайте все свои силы тому, чтобы воспитать из вашего ребенка хорошего человека, будущего борца за прогресс на земле.

т
м
и-

ал,
ро,
ный
ите
на
ело.
утри
начи-
остью
енны.
аться;
енние

и, что
измов.
еловека

ротиста
низшие
развитии
которым
иных жи-
ичив свое
еловеком.
однако,
оставшие
чтобы вос-
да за про-



Вско
указыв
щение

Но
может
шек, бо
ства (п
(страх
бывает
не явл
(около

Если
возраст
прекра
если мен

Во вре
У некото
но иногда
Тошнот
да и встре
береженну
Относит
слюны; та
Но в дан
длится все
Тошнить
а прекра
она продо
Врача в
тошнота вы
признаков.
на помощь.
Непродуит
встать с пост
через полчаса

Нам не

Первые наблюдения

Менструация прекратилась — Утренняя тошнота — Изменения молочных желез — Учащение мочеиспускания — Сонливость — Слабость и головокружение — Веснушки и коричневые пятна — Усиленное потение и запах тела

Менструация прекратилась

Вскоре вы начнете наблюдать ряд отклонений от обычного состояния, указывающих на беременность. Первым из этих признаков будет прекращение менструации.

Но это недостоверный признак, так как прекращение менструации может быть вызвано и другими причинами, например, малокровием девушек, болезнями (туберкулез, сахарная болезнь), переменой места жительства (переезд в город, во время путешествий), душевными потрясениями (страх, печаль, сильное волнение). У некоторых женщин менструация бывает вообще нерегулярной. У таких женщин прекращение менструации не является ничем особенным. Наконец у женщин в переходном возрасте (около 45 лет) менструация дает перебои.

Если можно исключить болезни, нервные потрясения и переходной возраст, и если раньше менструация у женщины была регулярной, то ее прекращение указывает все-таки на беременность, особенно в том случае, если менструация не наступит и в следующем месяце.

Утренняя тошнота

Во время беременности, чаще при первой, наблюдается иногда тошнота. У некоторых женщин все ограничивается тошнотой, позывами к рвоте, но иногда наблюдается и настоящая рвота.

Тошноту беременных называют «утренней», но может встречаться, да и встречается точно также тошнота обеденная и вечерняя. Тошнить беременную может в любое время дня и ночи.

Относительно легкой формой тошноты является усиленное выделение слюны; такое ощущение нам знакомо — мы его испытываем перед рвотой. Но в данном случае все ограничивается выделением слюны, зато оно длится весь день.

Тошнить начинает женщину обыкновенно с пятой недели беременности, а прекращается рвота чаще всего на четвертом месяце. В редких случаях она продолжается дольше этого срока.

Врача в женской консультации информируйте и в том случае, если тошнота выражена в легкой степени; тем более, конечно, в случаях резких признаков. Он о вас должен все знать, чтобы быть готовым прийти вам на помощь.

Испробуйте некоторые противорвотные средства: утром, перед тем как встать с постели, съешьте твердый, не сладкий сухарь или гренок. Только через полчаса после этого встаньте с постели.

Органичьте прием жидкости, не ешьте, например, супа (прочтите стр. 35 и след.).

Если возникают позывы к рвоте, постарайтесь ее задержать, для чего следует лечь и приложить к животу в области желудка теплый (или холодный) компресс.

Правильный стул часто способствует прекращению томительных признаков тошноты.

Лучше есть меньше, но зато чаще. Если вас тошнит утром или в обед, перенесите главную еду на вечер; в противном случае ешьте больше утром и в обед.

Нередко беременную женщину раздражают кухонные запахи. В таком случае хорошо на несколько дней перестать готовить еду, не ходить в заводскую столовую. Такая перемена в течение одной — двух недель избавит вас от этой неприятности. Впрочем, у врача имеются лекарства против тошноты и рвоты. Понятно, что соблюдение правильного режима полезнее лекарств. Подумайте:

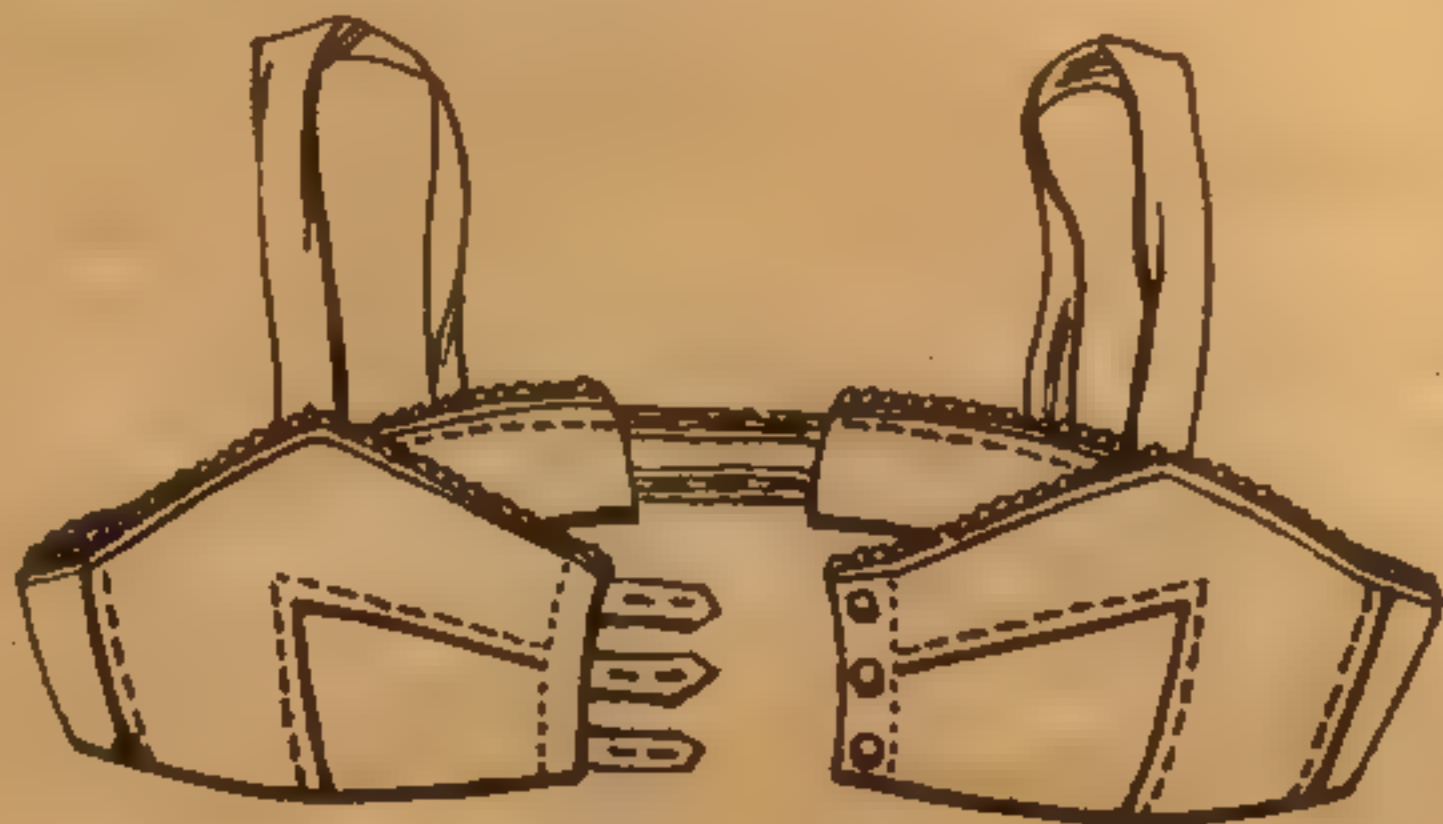
1. Правильно ли вы питаетесь? (см. стр. 35 и след.).
2. Достаточно ли вы отдыхаете? Занимаетесь ли вы гимнастикой на свежем воздухе?
3. Заботитесь ли вы о стуле, нормально ли у вас мочеиспускание?
4. С радостью ли думаете о ребенке, и не питаете ли к нему отвращения, злобы, нерасположения; не тоскуете ли вы и не испытываете ли какого-либо страха?

Посоветуйтесь с мужем. Поезжайте куда-нибудь, хотя бы на несколько дней и постарайтесь наладить вашу жизнь в соответствии с выше приведенными указаниями. В большинстве случаев это избавит вас от неприятных явлений, или, по крайней мере, облегчит их.

Тошнота и рвота характерны для беременности, не должны, однако, сопровождать каждую беременность и наблюдаться у каждой женщины.

Изменения грудных желез

Чувствительность грудных желез очень скоро повышается. Иногда у женщины появляется чувство напряжения, зуда, даже боли. Грудные железы увеличиваются. Участок кожи вокруг соска принимает более темную окраску, а маленькие железки вокруг него выступают рельефнее. Более отчетливо становятся видны жилки. Соски тоже увеличиваются. Иногда из них при надавливании вытекает желтоватая жидкость, так называемое молозиво.



У первобеременной женщины появление молозива является важным признаком — беременность в данном случае является весьма вероятной.

Зато у женщины, которая уже рожала, этот признак не имеет никакого значения. У кормивших грудью молозиво может выделяться в течение нескольких лет, а то и постоянно.

Изменения грудных желез наступают на втором и третьем месяце. На пятом месяце соски уже должны быть хорошо развитыми. В связи с увеличением желез растет их вес. Если о них не заботиться, то кожа их будет растягиваться и они будут отвисшими. До некоторой степени этому можно воспрепятствовать, пользуясь хорошими лифчиками.

Лифчик равномерно распределяет вес груди на плечи и всю грудную клетку. Уравновешивает также вес обеих груди, которые никогда не бывают одинаковой величины и веса, препятствуя, таким образом, неправильной осанке тела (не дает опускаться одному плечу, предупреждает возникновение болей спины и шеи). Как только лифчик станет тесным, приобретите новый. Перешейте его, как показано на рисунке, или купите 2—3 новых лифчика большего размера. Вы будете ими пользоваться во время беременности и в продолжение всего кормления грудью. Грудным железам для их роста нужно место; не препятствуйте им в этом, нося тесный лифчик, ведь они должны в течение долгого времени питать вашего ребенка.

Ежедневно мойте груди водой и мылом, пользуясь для этого жесткой рукавичкой, которой следует делать кругообразные движения. Производите легкий массаж кожи. Не забывайте о сосках и после мытья смазывайте их жирным кремом или глицерином.

Учащение мочеиспускания

В первые три месяца беременности у женщины иногда наблюдается учащенное мочеиспускание. Оно, например, тревожит женщину ночью, хотя раньше она на это не жаловалась.

Вызвано это тем, что нижняя часть брюшной полости чрезмерно переполнена кровью, большим количеством крови снабжается растущая матка и все остальные женские половые органы. Переполненные кровью части сдавливают мочевой пузырь больше, чем обычно.

В связи с беременностью в организме наступают изменения обмена веществ. Пока организм женщины не привыкнет к новым условиям, мочи выделяется гораздо больше.

Этот признак наблюдается до четвертого месяца. Затем учащенное мочеиспускание проходит, чтобы вновь появиться к концу беременности. На этот раз оно бывает обусловлено тем, что чрезмерно увеличенная матка и части плода сдавливают мочевой пузырь, которому не хватает места для достаточного растяжения. Поэтому мочеиспускание учащено, а иногда моча отходит по каплям. Эти признаки не должны вас пугать, так как они сопровождают нормально протекающую беременность. Сами по себе, однако, не являются признаками беременности!

После каждого мочеиспускания надо подмываться, или по крайней мере вытирать наружные половые органы туалетной бумагой. Следы мочи на белье выдают себя запахом, не гигиеничны и некрасивы.

Сонливость

У худых женщин, но также и у женщин, склонных к полноте, наблюдается иногда днем повышенная сонливость, даже в том случае, если женщина ночью спит достаточно.

В сон тянет главным образом ■ душных и переполненных людьми помещений, в трамвае и поезде, всюду там, где помещения плохо проветриваются.

Проветривание избавит нас от сонливости. Позаботьтесь о том, чтобы в комнате всегда было достаточно свежего воздуха и, если можно, не ходите в плохо проветриваемые и душные помещения. Почаще ходите гулять на свежем воздухе.

Сонливость, конечно, не является признаком беременности.



Слабость и головокружение

В очень редких случаях появляется чувство слабости, которое может иной раз привести к обморочному состоянию. Если (сидя) склонить голову к коленям, то обычно удастся побороть приступ слабости.

И в этом случае хорошо помогает правильное проветривание помещений и прогулки на свежем воздухе.

Само собой разумеется, что эти явления нельзя считать достоверными признаками и делать на их основании заключение о беременности.

Веснушки и коричневые пятна

На лице, а также на других местах тела могут появиться коричневатые пятна. Веснушек бывает тоже больше обыкновенного. Это явление наблюдается однако не очень часто и само по себе не является, понятко, признаком беременности.

От пупка вниз по средней линии живота тянется коричневая полоса. Полоса эта заметна особенно в последние месяцы беременности.

Усиленное потение и запах тела

Иногда во время беременности тело издает слишком резкий запах, так как все железы, а следовательно и потовые, во время беременности усиленно работают.

Соблюдение тщательной чистоты избавит вас от этого запаха. Ежедневно мойте все тело водой и мылом! Не оставляйте не вымытой ни одной складки тела, особенно в области наружных половых органов! Вытершись полотенцем, можно припудрить тело присыпкой, приятно пахнущей. Но ни в коем случае присыпка не должна заменять умывания!

Усиленное потение и запах тела не являются, однако, достоверными признаками беременности.

Признаки беременности

Врачебное исследование в ранние сроки беременности — Уверенность в раннем периоде беременности — Движение плода — Увеличение живота — Сердцебиение плода — Достоверные признаки беременности — Мнимая беременность

Врачебное исследование в ранние сроки беременности

Увеличение матки в первом месяце беременности настолько незначительно, что прощупыванием нельзя ничего выяснить. Внутреннее исследование на втором месяце бывает уже более успешным. Только при наличии других признаков, особенно если влагалище и наружные половые органы разрыхлены и переполнены кровью, можно установить беременность, да и то с оговоркой.

Приблизительно только с шестой — восьмой недели может внутреннее исследование убедить врача в том, что женщина беременна.

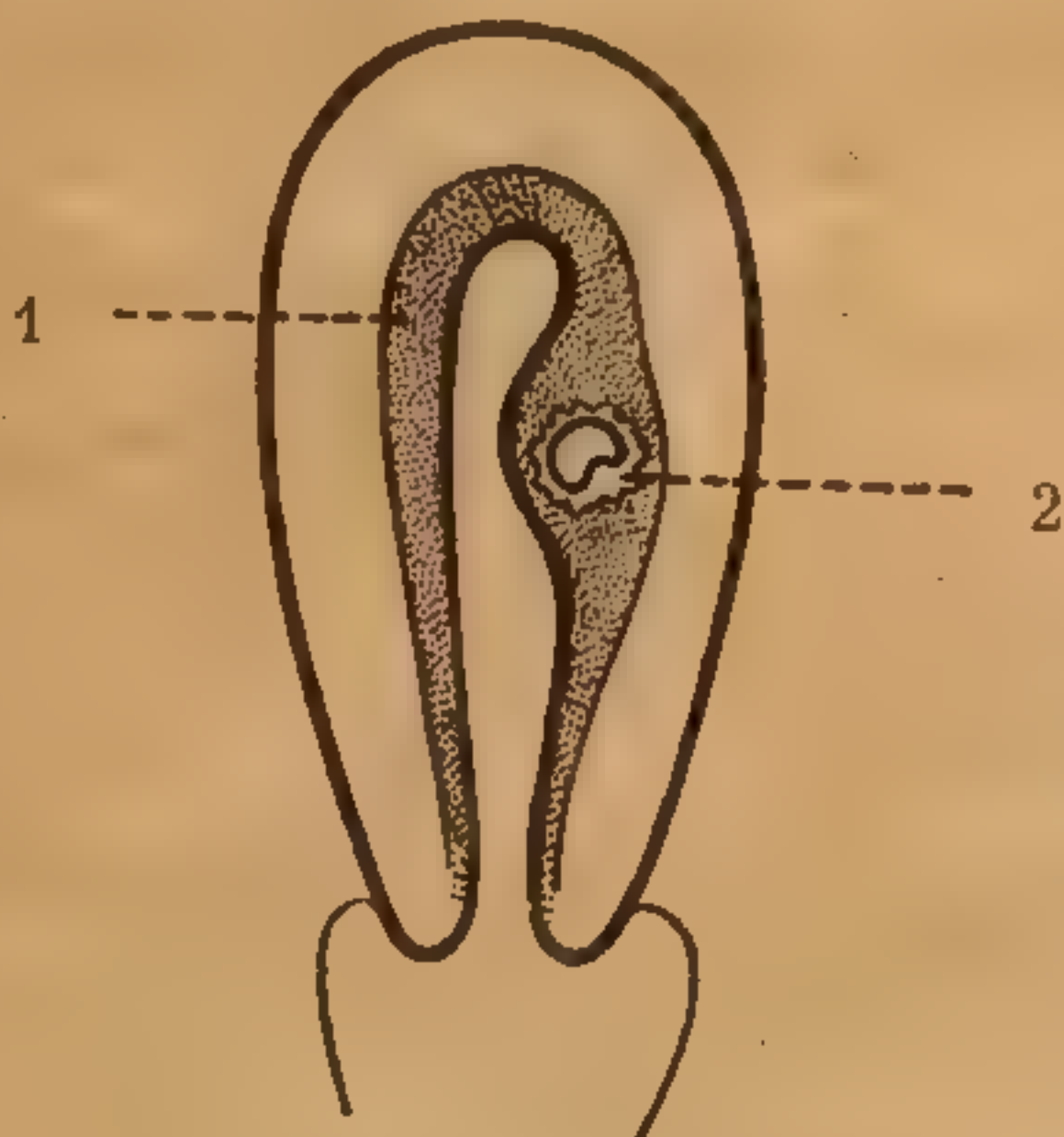
Уверенность в раннем периоде беременности

Особым экспериментом, который проводится на подопытных животных, можно с большой вероятностью определить беременность, начиная с пятой — восьмой недели. Все остальные признаки, появляющиеся в таком раннем периоде беременности, не надежны и часто обманчивы.

Женщина, которая вторично или повторно беременна, умеет определить беременность даже на основании ненадежных признаков, так как они ей уже знакомы и типичны для ее беременности.

Возможно, что у вас появятся некоторые не совсем приятные признаки. Пусть они вас не пугают! Если вы будете придерживаться советов врача и руководствоваться ими, вы сможете избавиться от многих неприятностей, а ряд их и предупредить.

Не бойтесь, а учитесь! Глубокие знания — лучшая защита от безрассудного страха. Если вы будете знать, что вам надо делать в каждом отдельном случае, вас не озадачит течение беременности и не застигнут врасплох разные неожиданности. Вы будете разумной женщиной и матерью.



1. Слизистая оболочка матки
2. Привитие яйца

Движение плода

Во второй половине беременности, т. е. начиная с третьей недели пятого месяца, ребенок начинает в матке двигаться. Сначала движения настолько слабы, что их в суете дня не заметишь. Скорее всего их можно уловить перед сном в постели. Матери напоминает это движение прикосновение крыльев мотылька к закрытым ладоням или робкое прикосновение лапки зверька. В других случаях движение плода напоминает переливание содержимого кишечника или его мышечные сокращения (подергивания). Движение кишечника именно часто и смешивают с движениями плода.

Со временем, однако, эти движения усиливаются, ребенок «брыкается», да так сильно, что мать иной раз не может уснуть, или брыканье ее будит.

При повторной беременности этот признак появляется не во второй половине пятого месяца, а на две недели раньше, так как мать его ждет и движения плода умеет лучше определить. Дату первых движений точно отметьте в календаре: по ним можно определить продолжительность беременности и сделать подсчет срока родов.

В случае, если движения плода неожиданно прекратятся и не возобновятся в течение следующих дней, уведомьте об этом врача.

Увеличение живота

Живот начинает увеличиваться только к концу четвертого месяца. (В акушерстве счет ведется по так называемым «лунным месяцам», название это происходит от слова луна — месяц; в лунном месяце 28 дней. Таким образом, лунный месяц короче календарного и продолжительность беременности определяется в 10 лунных месяцев, т. е. в 280 дней.) Попробуйте в лежащем положении положить руку на нижнюю часть живота: над самым лобком вы ощутите тело матки, напоминающее упругий мяч.

Приблизительно к концу пятого месяца беременности дно матки находится на уровне двух третей расстояния между лобком и пупком.

К концу шестого месяца дно матки находится на уровне пупка, в семь месяцев достигает трети расстояния между пупком и мечевидным отростком грудины. К концу восьмого месяца достигает двух третей этого расстояния, а к концу девятого месяца дно матки находится у мечевидного отростка.

В десятом месяце матка опускается ниже, так как предлежащая часть плода начинает опускаться в малый таз. Дно матки вновь находится примерно на уровне половины расстояния между пупком и мечевидным отростком. К концу беременности окружности живота равна приблизительно 95 сантиметрам.

Сердцебиение плода

Приблизительно в то же время, когда появляются первые движения плода, начинают быть слышны и тоны его сердца. Выслушиваем мы их ухом или специальной трубкой, приложенной к нижней половине живота, по линии, идущей от пупка к ости подвздошной кости вправо или влево, в зависимости от положения спинки ребенка.

Сердцебиение плода приблизительно в два раза быстрее сердечного ритма матери и с ним вовсе не согласуется. Оно напоминает слабый, быстрый звук идущих часов (120—160 ударов в минуту).

Д о с т о в е р н ы е п р и з н а к и б е р е м е н н о с т и

Бесспорным доказательством беременности мы считаем наличие признаков, связанных с плодом, которые можно видеть, выслушивать или прощупывать. К ним относятся:

1. Сердцебиение плода, 2. движение плода, 3. прощупывание частей тела плода. 4. При некоторых случаях если ■ этом есть надобность, определяется скелет плода на рентгеновском снимке.

Что касается движений плода, то мы не можем удовлетвориться заявлением самой беременной, утверждающей, что она ощущает движения; мы должны их или увидеть на стенке живота (стенка волнится), или ощутить рукой, приложенной к брюшной стенке. В связи с тем, что плод иногда в течение нескольких часов находится в состоянии покоя, установить этот признак не так уж легко, по крайней мере ■ некоторых случаях.

Врач умеет при помощи наружного исследования с пятого или шестого месяца беременности определить отдельные части тела плода, в особенности спинку, конечности и головку.

Если врач вас пошлет на рентгеновское исследование, не бойтесь. Просмотр не повредит ни вам, ни плоду.

М н и м а я б е р е м е н н о с т ь

Все предположительные и вероятные признаки беременности могут встретиться и в тех случаях, где в действительности никакой беременности нет. Так, например, при некоторых болезнях может прекратиться менструация; увеличение матки может быть обусловлено скоплением выделений крови или опухолью; даже запор ■ вздутие живота могут имитировать беременность и даже довольно долго.

Наконец женщины, очень желающие беременности, но которым никак не удастся забеременеть, могут иногда сами перед собой разыгрывать беременность. Обычно это бывают женщины с ослабленной нервной системой.

В четвертом месяце врач совершенно достоверно решит вопрос о том, беременна ли женщина или нет.

Первые мероприятия при беременности

Лучше всех вам посоветует врач — Сколько раз надо посещать женскую консультацию? — Опорожнение кишечника — Приготовьте заметки для врача! — Женская консультация заботится о беременной женщине — Как бывало раньше?

Лучше всех вам посоветует врач

Первые признаки беременности не убедительны (только уже рожавшие, опытные женщины могут им дать правильную оценку), а потому первым вопросом женщины бывает: «Я ли самом деле беременна?»

Врачебное исследование ответит на этот вопрос, начиная с пятой — шестой неделе; в остальных случаях женщина убедится в беременности только на шестой — восьмой ее неделе.

В случае явной беременности возникают следующие вопросы:

1. Как долго длится эта беременность?
2. Все ли в порядке?
3. Когда будут роды?
4. Каковы будут роды?
5. Какой режим должен быть во время беременности?

На все эти вопросы ответит вам врач.

Без предварительного исследования никто вам не может давать советов. Не верьте советам родственников и своих соседей, не знающих вашего физического состояния. И эта книга не может ни в какой мере заменить врачебное исследование. В этом отделе она только подытоживает указания лучших наших работников и специалистов-гинекологов беременным женщинам. Вот какой первый совет дают они каждой беременной женщине:

Как только у вас появится подозрение, что вы беременны, немедленно идите на медицинский осмотр. Этот первый осмотр должен состояться раньше начала третьего месяца беременности. В этот период можно без опасности для женщины обеспечить в случае надобности нужное лечение, а также предупредить возможную для плода опасность.

Книга должна вам помочь удержать в памяти советы врача и подробно познакомиться с ними применительно к практике повседневной жизни, поскольку не удалось это сделать во время короткого визита у врача.

Знаете ли вы, сколько беременных женщин в нашей стране пользовалось услугами женских консультаций? В 1959 году их посетило 93,1% всех беременных!



Сколько раз надо посещать женскую консультацию

Впервые — в конце второго месяца. После этого еще по крайней мере 2 раза. Даже в том случае, если врач уверит вас в том, что беременность протекает нормально, может случиться, что именно в более поздние сроки появятся какие-нибудь ненормальности.

Второе исследование необходимо сделать тогда, когда появятся первые движения плода. И, наконец, третье исследование должно быть сделано за месяц до предполагаемых родов.

Начиная со второго месяца беременности для будущей матери и ожидаемого ребенка лучше всего посещать женскую консультацию при амбулатории раз в месяц. Всего следует сделать семь — восемь посещений; при этих посещениях можно хорошо наблюдать за течением беременности будущей матери и подготовить ее к родам.

Вопрос о том, достаточно ли этого числа просмотров, решить может только врач после предварительного обследования беременной.

В 1959 году каждая беременная женщина навестила в течение беременности в среднем 4 раза женское отделение (женскую консультацию).

Многие женщины, чувствуя отвращение к внутреннему исследованию, и боясь того, что повторные исследования могли бы способствовать занесению внутрь инфекции опасной для плода, стараются избегать осмотров.

Эти опасения не обоснованы. Часто женщина, сопротивляющаяся внутреннему исследованию, не избегает половых сношений, хотя именно они могут гораздо скорее способствовать внесению инфекции. Врач, никогда зря не проводит внутреннего исследования и соблюдает строгие правила чистоты, так что вам не следует ничего опасаться.

Опорожнение кишечника

Для того, чтобы врач мог хорошо проводить наружное и внутреннее исследование, необходимо, чтобы кишечник был опорожнен от содержимого. В случае необходимости, введите свечку (глицериновую или мыльную), или поставьте клизму. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы перед уходом к врачу у вас подействовал желудок. Этим вы облегчите работу врача и дадите возможность сделать правильное заключение. Дело в том, что переполненный кишечник затрудняет прощупывание.

Правильно ли вы вытираетесь после стула? Вытираться надо туалетной бумагой спереди назад и ни в коем случае не в обратном направлении, чтобы не занести грязи и инфекции в половые органы. Всякий раз, побывав в уборной, надо тщательно вымыть руки.

Приготовьте заметки для врача

Перед тем, как идти к врачу, обдумайте и запишите на лист бумаги следующее:

1. Какие вы перенесли болезни? (Особую важность представляет скарлатина, воспаление почек и мочевых путей, женские и венерические болезни.)

2. Была ли менструация всегда регулярной?
3. Были ли у вас аборт, рожали ли вы уже? Если рожали, то когда и как? Сколько ребенок весил, кормили ли вы грудью?
4. Начало последней менструации. (Точная дата.)
5. Ощутили ли вы уже первые движения?

Подумайте, нет ли у вас других вопросов, по вашему мнению важных, которые вы хотите задать врачу? Волнуясь в приемной врача, вы их можете забыть, а потому лучше их запишите. Не бойтесь насмешек и спокойно обо всем спрашивайте. Врач с удовольствием увидит проявленный вами интерес.

Женская консультация заботится о беременной женщине

В течение всей беременности о вас хорошо будет заботиться ваша ближайшая женская консультация, адрес которой вы узнаете у врача или в Национальном комитете. Там же вы узнаете и все подробности, касающиеся предоставления государственной ссуды молодоженам.

Что входит в обязанности женской консультации в отношении беременной женщины? Прежде всего она обязана позаботиться о надлежащем врачебном исследовании беременной и дать советы, касающиеся необходимого режима. Врач или сестра в случае надобности даст вам печатные инструкции или брошюру о режиме во время беременности и приготовит вас к родам. В консультации вы узнаете, где будут организованы ближайшие курсы по вопросам ухода за грудными детьми и вы их, конечно, будете посещать. Ведь вы же не хотите учиться на собственном ребенке. Там же обратят ваше внимание на лекции по медицинским вопросам.

Если женщина занимается таким видом работы, которая трудна для поздних сроков беременности, в консультации ей будет выдана справка для предприятия, чтобы ее перевели на менее тяжелую работу.

Консультация также дает справку для предоставления беременной материнского отпуска. Если женщина страдает какой-нибудь болезнью, консультация ее направит к врачу-специалисту, а в случае надобности на лечение. Если врач порекомендует санаторное лечение, беременная женщина имеет на него преимущественное право.

В женской консультации вас проинформируют об ордерах на получение денежного пособия беременными. Эти ордера вы получите в амбулатории вашего участка. Матери — домашние хозяйки получают также формуляр на получение пособия по случаю рождения ребенка. Каждая социально застрахованная беременная, а также жены застрахованных мужей, имеют право на получение одноразового пособия по случаю рождения ребенка в размере 500 крон и пособия на закупку приданого для новорожденного в размере 150 крон. Трудящиеся матери и жены служащих подают заявления в профсоюзные органы на признание права получать ежемесячное пособие на ребенка. Участковая акушерка узнает в консультации вашу фамилию и адрес и навестит вас. Это является ее обязанностью, так как она отвечает за правильное руководство беременными. Она посоветует вам, что и как надо будет ради вашего здоровья устроить дома и на работе, подготовит вас к родам, поможет советом при приготовлениях приданого

и вообще всего нужного для новорожденного. У нее большой практический опыт, используйте поэтому ее визит и выслушайте ее советы!

Важное значение имеет книжка беременной, которую каждой женщине выдает консультация. В нее делают заметки о течении беременности и о результатах исследований. Эту книжку вы носите с собой на случай неожиданных родов, так как для врача ■ родильном доме или акушерки она является важным документом для правильного ведения родов!

В некоторых случаях будущая мать нуждается в юридической охране, например, если она покинута мужем; консультация ■ таких случаях бывает посредником матери. Если муж не платит жене законных алиментов, консультация у соответствующих органов обеспечит женщине авансирование средств на пропитание, которые выдает ей государство.

Определение женщины в родильный дом или женщины с ребенком в больницу для грудных детей также обеспечивает консультация.

Таким образом, наше государство проявляет большую заботу о будущей матери и о ее ребенке, а от вас зависит в полной мере использовать эту помощь.

Как было раньше

Женщины в большинстве случаев были не настолько богаты, чтобы оплачивать во время беременности семь — восемь обследований частному женскому врачу. Такой осмотр стоил дорого, так как профессия женского врача была в буржуазной республике одной из самых прибыльных.

В Чехословакии до войны было всего 164 бесплатных консультации. Находились они только в нескольких больших городах, а обслуживать они могли относительно небольшое количество женщин. Жены рабочих и мелких крестьян, работницы, сотни тысяч беременных женщин были вообще лишены этой помощи. В 1959 году было у нас ■ республике 253 женских консультаций. Они имеются в каждом районном центре, каждой женщине предоставлена возможность получать бесплатные советы, лечение и помощь. Оказывать такую помощь может только социалистическое государство, где медико-санитарная работа не является средством наживы.

Когда родится ребенок?

Возможно ли точно ответить на этот вопрос? — Подсчет срока родов по дню менструации — Подсчет срока родов по дню первых движений плода — Подсчет по дню оплодотворения — Полезная привычка — Мальчик или девочка?

Возможно ли точно ответить на этот вопрос?

Точно на этот вопрос никогда нельзя ответить, так как нет возможности точно выяснить, когда сперматозоид проник в яйцо. Обыкновенно беременность длится 280 дней, т. е. сорок недель. Мы уже говорили о том, что срок этот равен 10 лунным месяцам (считая месяц в 28 дней), т. е. девяти месяцам и 7 календарным дням.

Имеется несколько способов определения возможного срока родов. Во всех случаях однако надо считаться с возможной ошибкой: роды могут наступить на 14 дней раньше или позже предполагаемой даты.

Подсчет срока родов по дню менструации

Прежде всего, мы в календаре точно установим первый день последней менструации. Затем вычтем три месяца и прибавим к полученному дню 7 дней. Мы получим дату предполагаемых родов.

Например: первый день последней менструации был 2 февраля. Вычтя 3 месяца, получим 2 ноября. Прибавив 7 дней, мы получим 9 ноября. В этот день, вероятно, и будут роды.

Таблица, помещенная на 30 странице, поможет вам произвести этот подсчет.

Подсчет срока родов по дню первых движений плода

Установите день, когда вы впервые ощутили первое шевеление плода. Бывает это приблизительно в середине беременности. К этой дате следует прибавить от 20 до 24 недель, т. е. $4\frac{1}{2}$ календарных месяца. Тогда мы получим вероятную дату родов.

Например: Дата первого шевеления 27 марта. Прибавим $4\frac{1}{2}$ месяца = 27 июля + 15 дней = 11 августа.

Этот подсчет не очень точен, так как вторично или повторно рожавшая ощутит шевеление раньше нерожавшей, которая на него или не обратит внимания, или, наоборот, будет введена в заблуждение движением кишечника. Поэтому этот подсчет, по сравнению с вышеприведенным, дает меньшую вероятность, и роды могут наступить на 14 дней раньше или позже предполагаемой даты.

Таблица для определения

Найдите месяц и дату первого дня вашей последней менструации (вертикально напеча-

январь	октябрь	февраль	ноябрь	март	декабрь	апрель	январь	май	февраль	июнь	март
1	8	1	8	1	6	1	6	1	5	1	8
2	9	2	9	2	7	2	7	2	6	2	9
3	10	3	10	3	8	3	8	3	7	3	10
4	11	4	11	4	9	4	9	4	8	4	11
5	12	5	12	5	10	5	10	5	9	5	12
6	13	6	13	6	11	6	11	6	10	6	13
7	14	7	14	7	12	7	12	7	11	7	14
8	15	8	15	8	13	8	13	8	12	8	15
9	16	9	16	9	14	9	14	9	13	9	16
10	17	10	17	10	15	10	15	10	14	10	17
11	18	11	18	11	16	11	16	11	15	11	18
12	19	12	19	12	17	12	17	12	16	12	19
13	20	13	20	13	18	13	18	13	17	13	20
14	21	14	21	14	19	14	19	14	18	14	21
15	22	15	22	15	20	15	20	15	19	15	22
16	23	16	23	16	21	16	21	16	20	16	23
17	24	17	24	17	22	17	22	17	21	17	24
18	25	18	25	18	23	18	23	18	22	18	25
19	26	19	26	19	24	19	24	19	23	19	26
20	27	20	27	20	25	20	25	20	24	20	27
21	28	21	28	21	26	21	26	21	25	21	28
22	29	22	29	22	27	22	27	22	26	22	29
23	30	23	30	23	28	23	28	23	27	23	30
24	31	— декабрь		24	29	24	29	24	28	24	31
— ноябрь		24	1	25	30	25	30	— март		— апрель	
25	1	25	2	26	31	26	31	25	1	25	1
26	2	26	3	— январь		— февраль		26	2	26	2
27	3	27	4	27	1	27	1	27	3	27	3
28	4	28	5	28	2	28	2	28	4	28	4
29	5	29	6	29	3	29	3	29	5	29	5
30	6			30	4	30	4	30	6	30	6
31	7			31	5			31	7		

вероятного срока родов

танные цифры). Дату вероятных родов найдете в соседнем столбце (косо напеч. цифры).

июль	апрель	август	май	сентябрь	июнь	октябрь	июль	ноябрь	август	декабрь	сентябрь
1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	7
2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	8
3	9	3	10	3	10	3	10	3	10	3	9
4	10	4	11	4	11	4	11	4	11	4	10
5	11	5	12	5	12	5	12	5	12	5	11
6	12	6	13	6	13	6	13	6	13	6	12
7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7	13
8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8	14
9	15	9	16	9	16	9	16	9	16	9	15
10	16	10	17	10	17	10	17	10	17	10	16
11	17	11	18	11	18	11	18	11	18	11	17
12	18	12	19	12	19	12	19	12	19	12	18
13	19	13	20	13	20	13	20	13	20	13	19
14	20	14	21	14	21	14	21	14	21	14	20
15	21	15	22	15	22	15	22	15	22	15	21
16	22	16	23	16	23	16	23	16	23	16	22
17	23	17	24	17	24	17	24	17	24	17	23
18	24	18	25	18	25	18	25	18	25	18	24
19	25	19	26	19	26	19	26	19	26	19	25
20	26	20	27	20	27	20	27	20	27	20	26
21	27	21	28	21	28	21	28	21	28	21	27
22	28	22	29	22	29	22	29	22	29	22	28
23	29	23	30	23	30	23	30	23	30	23	29
24	30	24	31	— июль		24	31	24	31	24	30
— май		— июнь		24	1	— август		— сентябрь		— октябрь	
25	1	25	1	25	2	25	1	25	1	25	1
26	2	26	2	26	3	26	2	26	2	26	2
27	3	27	3	27	4	27	3	27	3	27	3
28	4	28	4	28	5	28	4	28	4	28	4
29	5	29	5	29	6	29	5	29	5	29	5
30	6	30	6	30	7	30	6	30	6	30	6
31	7	31	7			31	7			31	7

Таблица для определения

Найдите месяц и дату первого дня вашей последней менструации (вертикально напеча-

январь	октябрь	февраль	ноябрь	март	декабрь	апрель	январь	май	февраль	июнь	март
1	8	1	8	1	6	1	6	1	5	1	8
2	9	2	9	2	7	2	7	2	6	2	9
3	10	3	10	3	8	3	8	3	7	3	10
4	11	4	11	4	9	4	9	4	8	4	11
5	12	5	12	5	10	5	10	5	9	5	12
6	13	6	13	6	11	6	11	6	10	6	13
7	14	7	14	7	12	7	12	7	11	7	14
8	15	8	15	8	13	8	13	8	12	8	15
9	16	9	16	9	14	9	14	9	13	9	16
10	17	10	17	10	15	10	15	10	14	10	17
11	18	11	18	11	16	11	16	11	15	11	18
12	19	12	19	12	17	12	17	12	16	12	19
13	20	13	20	13	18	13	18	13	17	13	20
14	21	14	21	14	19	14	19	14	18	14	21
15	22	15	22	15	20	15	20	15	19	15	22
16	23	16	23	16	21	16	21	16	20	16	23
17	24	17	24	17	22	17	22	17	21	17	24
18	25	18	25	18	23	18	23	18	22	18	25
19	26	19	26	19	24	19	24	19	23	19	26
20	27	20	27	20	25	20	25	20	24	20	27
21	28	21	28	21	26	21	26	21	25	21	28
22	29	22	29	22	27	22	27	22	26	22	29
23	30	23	30	23	28	23	28	23	27	23	30
24	31	— декабрь		24	29	24	29	24	28	24	31
— ноябрь		24	1	25	30	25	30	— март		— апрель	
25	1	25	2	26	31	26	31	25	1	25	1
26	2	26	3	— январь		— февраль		26	2	26	2
27	3	27	4	27	1	27	1	27	3	27	3
28	4	28	5	28	2	28	2	28	4	28	4
29	5	29	6	29	3	29	3	29	5	29	5
30	6			30	4	30	4	30	6	30	6
31	7			31	5			31	7		

вероятного срока родов

танные цифры). Дату вероятных родов найдете в соседнем столбце (косо напеч. цифры).

июль	апрель	август	май	сентябрь	июнь	октябрь	июль	ноябрь	август	декабрь	сентябрь
1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	7
2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	8
3	9	3	10	3	10	3	10	3	10	3	9
4	10	4	11	4	11	4	11	4	11	4	10
5	11	5	12	5	12	5	12	5	12	5	11
6	12	6	13	6	13	6	13	6	13	6	12
7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7	13
8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8	14
9	15	9	16	9	16	9	16	9	16	9	15
10	16	10	17	10	17	10	17	10	17	10	16
11	17	11	18	11	18	11	18	11	18	11	17
12	18	12	19	12	19	12	19	12	19	12	18
13	19	13	20	13	20	13	20	13	20	13	19
14	20	14	21	14	21	14	21	14	21	14	20
15	21	15	22	15	22	15	22	15	22	15	21
16	22	16	23	16	23	16	23	16	23	16	22
17	23	17	24	17	24	17	24	17	24	17	23
18	24	18	25	18	25	18	25	18	25	18	24
19	25	19	26	19	26	19	26	19	26	19	25
20	26	20	27	20	27	20	27	20	27	20	26
21	27	21	28	21	28	21	28	21	28	21	27
22	28	22	29	22	29	22	29	22	29	22	28
23	29	23	30	23	30	23	30	23	30	23	29
24	30	24	31	—	июль	24	31	24	31	24	30
—	май	—	июнь	24	1	—	август	—	сентябрь	—	октябрь
25	1	25	1	25	2	25	1	25	1	25	1
26	2	26	2	26	3	26	2	26	2	26	2
27	3	27	3	27	4	27	3	27	3	27	3
28	4	28	4	28	5	28	4	28	4	28	4
29	5	29	5	29	6	29	5	29	5	29	5
30	6	30	6	30	7	30	6	30	6	30	6
31	7	31	7			31	7			31	7

Подсчет по дню оплодотворения

Если женщина может с уверенностью или большей вероятностью указать день оплодотворяющих половых сношений, надо от этого дня отсчитать назад 3 месяца. Этот день будет вероятной датой родов.

Полезная привычка

Врачам во время приема часто приходится наблюдать, как трудно женщинам восстанавливать в памяти данные о менструации. А ведь эти данные чрезвычайно важны не только в акушерстве, но также и в других случаях, например, при появлении женских заболеваний.

Лучше всего поэтому записывать их в книжечку, вести так называемый менструальный календарь. В этом календаре отметим первый день менструации и весь срок, пока она не прекратится. Тогда не может произойти ошибки и нам при вопросе врача не надо будет полагаться на одну лишь память.

Менструальный календарь надо хранить в течение всего года.

Для вас было бы очень полезно осознать необходимость вести менструальный календарь. Дайте себе обещание, что после родов вы ради собственного здоровья заведете эту книжечку.

Мальчик или девочка?

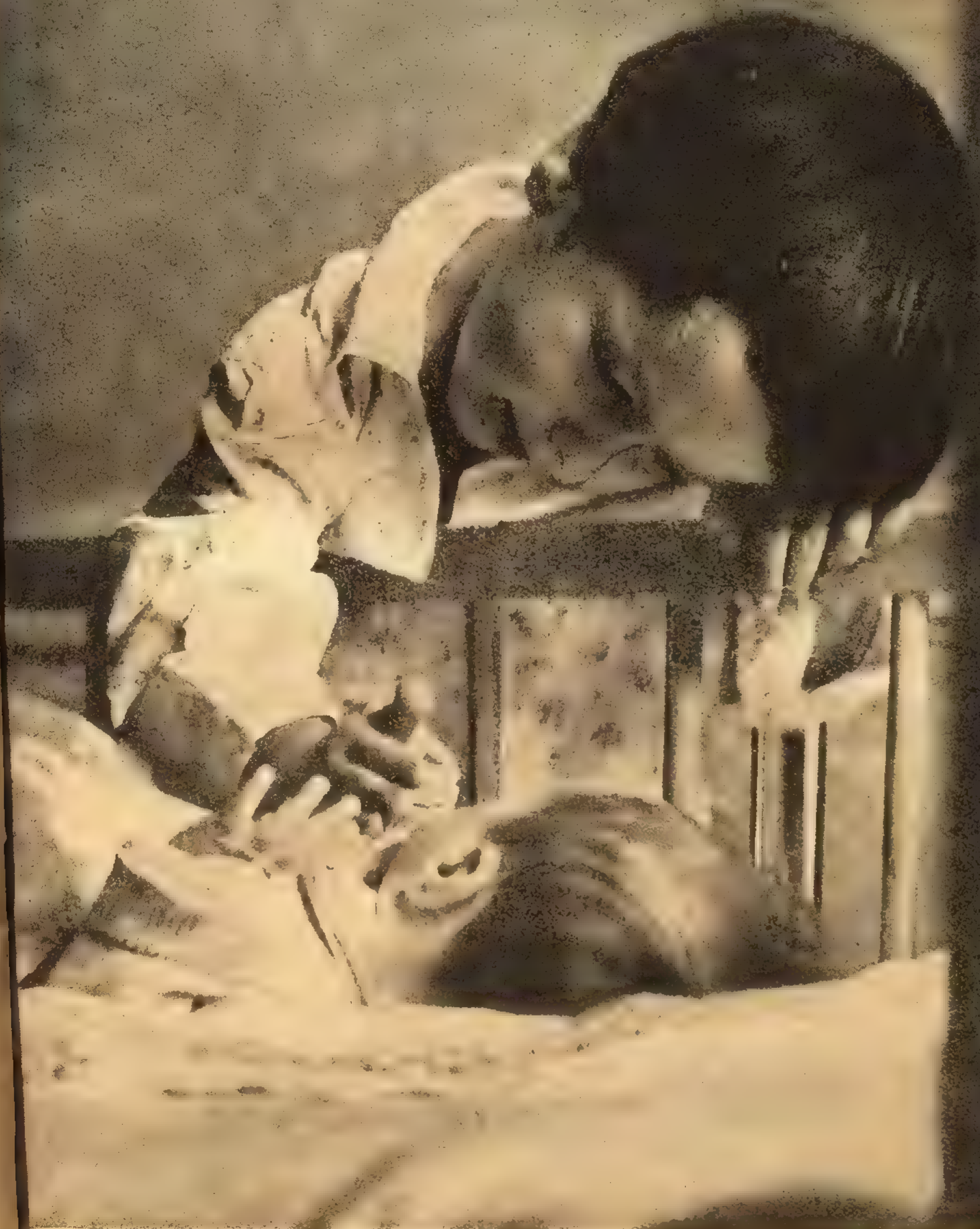
В принципе надо ответить на два вопроса: можно ли при зачатии решить, какого пола будет будущий потомок, и можно ли определить во время беременности, кто родится, мальчик или девочка?

Первый вопрос, пожалуй, еще долго не будет решен. В данном случае речь идет о важном законе сохранения человеческого рода и в его интересах сохранение равновесия между мужским и женским полом. Если бы родители могли решать вопрос сами и неразумно хотели бы все иметь мальчиков, равновесие в жизни в скором времени было бы нарушено. Мальчиков все время рождается немного больше чем девочек. Это нас убеждает в том, что природа со строгой закономерностью решает все свои задачи, хотя всех ее законов мы еще и не знаем.

Легче решать второй вопрос. Может быть в будущем можно будет ответить родителям на интересующий их вопрос: кто же родится, мальчик или девочка? Утверждение того, что некоторые «верные» признаки характерны для мальчика, а некоторые для девочки, является всего лишь предположением и подтверждается только по чистой случайности.

В наше время женщина уже не боится того, что муж будет недоволен, «если родится не мальчик». Если мать будет здоровой, а ребенок бойким и живым, муж будет безусловно доволен — пол ребенка не будет играть роли. Дети обоих полов доставляют, правда, много работы и забот, но бывают также большой радостью, гордостью и опорой родителей, независимо от того, мальчик это или девочка.

Поэтому родители ждут своего ребенка с большой разумной любовью, а ребенок, будь то мальчик или девочка, сумеет позже ответить взаимностью.



В народном э
житвом разных
матери. Говорит
смотреть на отог
бодуколевидное
тельности все э
что угрожает эд
Существует. Я
идеть в чужую де
дому в сумерки
кровной для бел
малы, чтобы на
жизни суверей у
дот. Они все же м
женных знаний же
женить женщины
малы, которая д
мареценне ходит
стирки и к п
судить женщине
малы к недоста
малы под угрозо
малы надо распе
малы. Так на ви
Здоровье
малы дотам
малы онт сна
малы (Ран
малы угрожает

Как должна вести себя беременная

Суеверия во время беременности — Здоровье матери оказывает влияние на здоровье ребенка — Как питается зародыш? — Беременная женщина должна рационально питаться — Какова потребность плода? — Полноценное питание — «Вкусы» беременных — Что должно ежедневно быть в пище беременной женщины — Что вы при этом вводите в организм? — Минеральные соли, в которых вы нуждаетесь — Чего надо избегать в пище? — Прием лекарств во время беременности — Подбор блюд в поздние сроки беременности — Регулярный стул — Как мы боремся с запорами? — Слабительная пища — Клизма и свечи

Суеверия во время беременности

В народном эпосе и сохранившихся суевериях мы сталкиваемся со множеством разных вещей, которые будто бы угрожают жизни ребенка в матке матери. Говорится о сглазе, о порче, о том, что беременной женщине нельзя смотреть на огонь, а то у ребенка на теле тоже возникнет «антонов огонь» (опухолевидное разрастание расширенных сосудов на коже). В действительности все это не соответствует правде. Ребенку угрожает только то, что угрожает здоровью матери.

Существует, например, суеверие, что беременной женщине нельзя ходить в чужую деревню, что там ее «побьет град», что ей нельзя выходить из дому в сумерки, чтобы никто не сглазил ребенка, нельзя ходить под веревкой для белья, чтобы пуповина не задушила плод, нельзя есть малины, чтобы на теле ребенка не было пятна, напоминающего малину. Таких суеверий у нас и теперь еще достаточно, хотя им уже и не совсем верят. Они все же могут оказать влияние на слабонервную или не имеющую нужных знаний женщину, зря ослабить ее здоровье и повредить плоду. Запретить женщине посещать чужую деревню, это значит ограничить ее ходьбу, которая для беременной женщины и для развития плода полезна. А запрещение ходить под веревкой для белья разве не поведет к ограничению стирки и к нечистоплотности, угрожающей здоровью женщины? Запретить женщине есть малину, это значит ограничить в пище фрукты, что поведет к недостатку витаминов. Здоровье матери и плода опять — таки окажется под угрозой.

Вот как надо расценивать суеверия, борясь с ними, как с пережитками прошлого. Так на них смотрит в наше время и прогрессивная женщина.

Здоровье матери оказывает влияние на здоровье ребенка

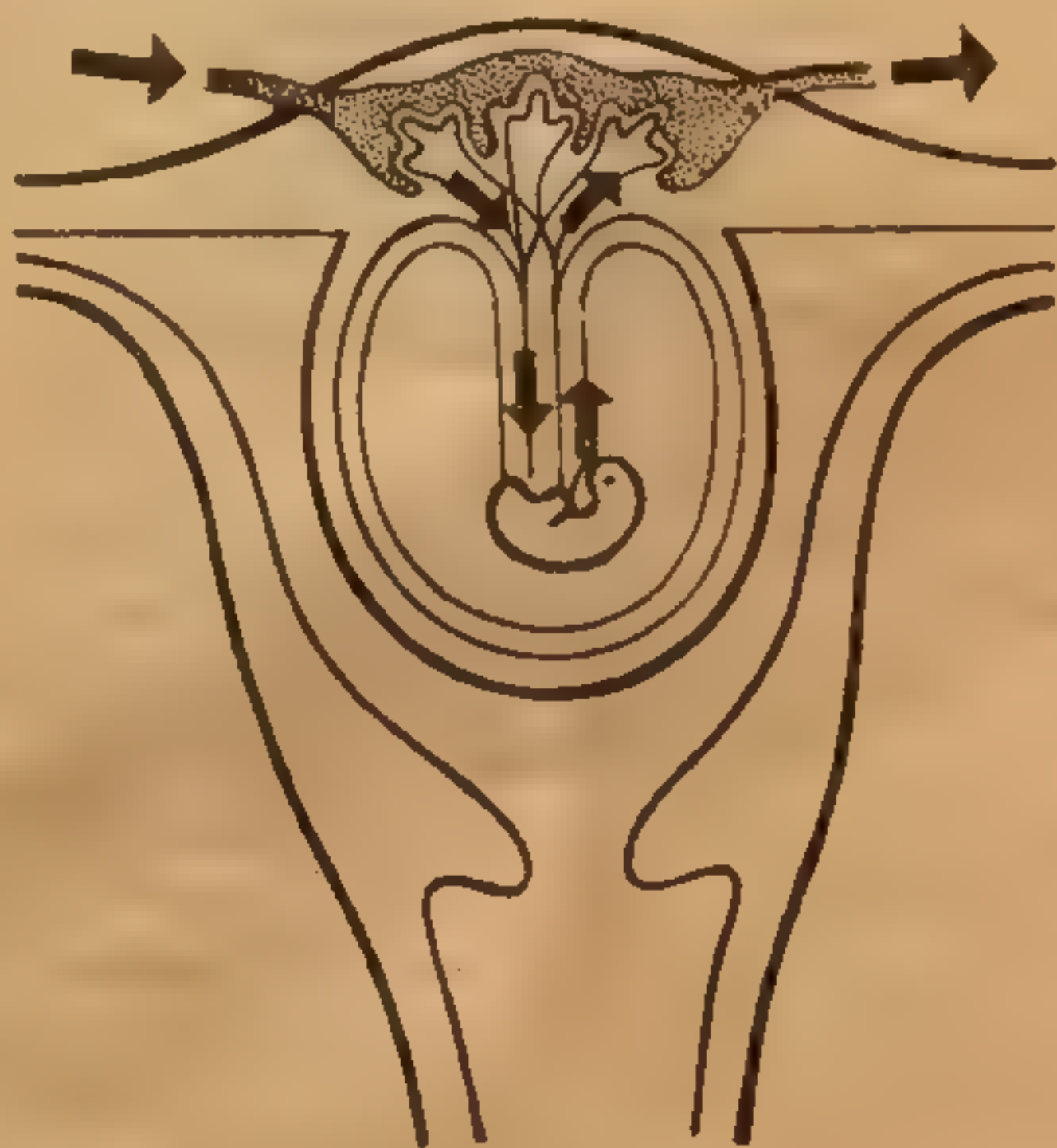
Кровь матери доставляет ребенку питание. Мать должна следить за тем, чтобы ребенок был снабжен хорошим питанием и не страдал от недостатка свежего воздуха. (Газы, находящиеся в воздухе, поглощаются кровью. Материнская кровь, таким образом, не только доставляет ребенку питание, но также осуществляет и его дыхание.)

Если мать питается нерегулярно и неправильно, она может причинить вред своему плоду. Поэтому очень важно, чтобы женщина достаточно отдыхала и спала, рационально питалась, вела правильный образ жизни и соблюдала правила гигиены.

Если вы хотите как можно лучше заботиться о здоровье ребенка, заботьтесь прежде всего о своем собственном здоровье.

Как питается зародыш?

У плода, начиная приблизительно с 4 месяца, весь процесс обмена растворенных в крови веществ и газов осуществляет детское место. Детское место — это дискообразное тело толщиной в 3—4 см, пронизанное множеством сосудов. Сосуды, в форме разветвляющихся на подобие дерева ворсинок, внедряются в слизистую оболочку матки. Артериальная кровь матери, содержащая кислород и питательные вещества, изливается в слизистой оболочке матки в межворсинчатые пространства. Питательные вещества и газы проникают через стенки ворсинок в капилляры детского места.



Питание зародыша, осуществляемое детским местом в увеличенной матке



Пуповина с сосудами осуществляет обмен веществ

Таким образом, не существует непосредственной связи между кровеносными сосудами матери и ребенка. Обмен веществ осуществляется через стенки ворсинок детского места.

Капилляры ворсинок, сливаясь, образуют все большие и большие сосуды и создают в конечном итоге пупочную вену, которая доставляет плоду питательные вещества. Лишенная питательных веществ кровь собирается двумя пупочными артериями и по ним течет обратно в детское место; здесь она вновь обогащается питательными веществами и снабжает ими растущий плод.

Конечные продукты обмена, возникающие в процессе развития нового организма, проникают через стенки ворсинок детского места в материн-

скую венозную кровь. Женщина выделяет эти конечные продукты обмена веществ с мочой, с потом, с каловыми массами и дыханием. Выделяет, таким образом, конечные продукты не только своего обмена веществ, но и обмена растущего плода. Понятно, что эта двойная нагрузка сильно обременяет выделительную систему женщины.

Беременная женщина должна рационально питаться

Выбор пищи, которой питается беременная женщина, должен быть правильным, а сама пища должна вводиться в надлежащем количестве.

Только такое питание может доставлять растущему плоду материалы, нужные для построения новых тканей, матери возмещать убытки и способствовать этим самым восстановлению тканей изношенных.

Правильное питание, является залогом хорошего состояния кожи, почек, органов пищеварения и других систем организма. Органам пищеварения и выделения, обремененным новыми заданиями, оно позволяет эффективнее работать.

Правильное питание, наконец, готовит женщину к выполнению ее обязанностей — кормлению ребенка грудью.

Не думайте, что кормя себя и ребенка, вам нужно есть больше обычного. В таком случае вы бы объедались, а неумеренность в пище оказала бы неблагоприятное влияние на вас и на плод. Объедаюсь, вы обременяете органы пищеварения, почки, кожу. Вы располнеете и этим затрудните роды.



Плод в матке с пуповиной, ведущей к детскому месту

Какова потребность плода?

Многие женщины думают, что во время беременности следует много есть, и что обилие пищи необходимо для правильного роста и развития ребенка. Плод, однако, нуждается только в $\frac{1}{4}$ или в $\frac{1}{2}$ литра молока в день! Вот насколько надо усилить питание в день. Однако в действительности женщины едят гораздо больше.

Полноценное питание

Беременная нуждается не столько в обильном, сколько в полноценном питании. Пища должна быть как можно более разнообразной.

Плод для своего развития нуждается в большом количестве разных веществ, например, витаминов. Женщина, питающаяся полноценной пищей, о чем будет сказано в следующих разделах, имеет все основания предполагать, что ее пища содержит все то, в чем нуждается ребенок; вряд ли, однако, в этом будет уверена женщина, пища которой обильна, но мало разнообразна.

«Вкусы» беременных

Хотя они относятся уже к области сказок и преданий, мы все-таки о них упомянем, чтобы чтение устаревших книг не оказало на вас суггестивного влияния!



В книгах старых изданий можно читать, что беременную женщину тянет к уксусу, к извести, покрывающей стены, к мелу, к острым блюдам. И действительно, раньше так и бывало. Нетрудно однако разгадать причину: организм в пище не получал нужных веществ и это заставляло его добывать их тайком. Поэтому-то и появлялись у женщин особые вкусы и влечения к элементам, отсутствующим в пище, особенно к солям извести. Известь (кальций), о чем вы узнаете в другом разделе, нужна для того, чтобы ребенок не болел рахитом, чтобы у него были крепкие кости и зубы.

Понятно, что женщину, которая правильно питается, может вдруг потянуть к непривычной пище. Иногда это является проявлением естественной потребности разнообразить пищу, которую нельзя недооцени-

вать, в других случаях — недостатком личной дисциплинированности. Мы себя балуем, жалуем и выдумываем, что бы поест, некритически удовлетворяя свои капризы.

Что должно ежедневно быть в пище беременной женщины?

Беременной женщине следует ежедневно выпивать приблизительно $\frac{1}{2}$ —1 литр молока (отдельно или в кофе, или в любом другом виде); масла надо съедать столько, сколько требуется его для того, чтобы намазать два куска хлеба; ■ неделю надо съедать около пяти яиц (отдельно или в составе других блюд), это значит, что на день приходится меньше одного яйца. По возможности ежедневно надо есть сырые, хорошо вымытые овощи — салат, шпинат, морковь и т. п.

Порцию любых сваренных овощей (картофель тоже овощ).

Определенное количество фруктов (сырых, хорошо вымытых).

Если предпишет врач, то с октября по май следует употреблять рыбий жир или какое-нибудь другое средство, содержащее витамин D.

Следует есть черный хлеб или съедать порцию мучных блюд — овсяной каши, лапши, булочек и т. п.

Что вы при этом вводите в организм?

1. Белки, которые строят и возмещают износившиеся ткани. Они содержатся в молоке, сыре, мясе, яйцах, в хлебном зерне, в плодах стручковых растений.
2. Углеводы (крахмал и сахар), которые, сгорая в организме, освобождают энергию. Они содержатся в хлебе, в мучных блюдах вообще, в картофеле, в сахаре.
3. Жиры, являющиеся тоже источником энергии. Жирами богато сливочное масло, смалец, растительное масло и жирные сыры, мак, орехи.
4. Минеральные соли, являющиеся строительным материалом для костей и зубов, повышающие выносливость вашего организма. Содержатся они главным образом в молоке, овощах и фруктах. Не ошпаривайте зелень кипятком и ни в коем случае не выливайте воды, в которой она варилась — она содержит извлеченные из овощей минеральные соли, которые для вас так необходимы. Эту воду используйте для супов (речь идет о цветной и кудрявой капусте).

Необходимый для человека йод содержится в хорошей питьевой воде и в пищевых продуктах, в особенности же в мясе морской рыбы.

Если вода не содержит достаточного количества йода, развивается заболевание щитовидной железы, называемое зобом. В таком случае врач может предписать йод в виде лекарственного препарата.

5. Витамины могут содержаться в пище в небольшом количестве, но для сохранения жизни они совершенно необходимы. Они содержатся в молоке и в молочных продуктах, в яйцах, в мясе, хлебных блюдах, приготовленных из цельного зерна, в овощах, фруктах и рыбьем жире.

Минеральные соли, в которых вы нуждаетесь

Детский организм для построения скелета, крепких мышц и здоровых зубов нуждается в достаточном количестве кальция и фосфора. Поэтому матери во время беременности следует есть такие продукты, в которых содержится много кальция, например молоко и сыр. Много фосфора содержат яйца и молоко.

Соли железа нужны для кроветворения. Поэтому беременная женщина должна есть продукты, содержащие достаточное количество солей железа — овощи, яйца, некоторые виды мяса, в особенности печень.

Если бы матери, дети которых страдают рахитом, во время беременности рационально питались, можно было бы в ряде случаев избежать этой детской болезни!

Но кальция и фосфора, самих по себе, еще не достаточно.

Солнце своими ультрафиолетовыми лучами способствует образованию в коже витамина D. Только в том случае, если в организме содержится витамин D, он умеет использовать вводимые соли кальция и фосфора. При отсутствии витамина D, эти минеральные соли не усваиваются организмом, проходят кишечно-желудочным трактом и не могут быть использованы для построения скелета плода.

Поэтому необходимо, чтобы беременная женщина бывала на солнце. Зимой, начиная с октября и вплоть до апреля, у нас солнца мало. Компенсировать это можно непосредственным введением витамина D. Он содержится в печени некоторых видов морской рыбы; вы, верно, знаете продукт, изготовленный из печени этих рыб — рыбий жир: в нем содержится не только витамин D, но также и витамин А и большое количество питательного жира. Худым женщинам он пойдет впрок.

Тем женщинам, которые не переносят рыбьего жира, можно назначить синтетический витамин D в виде пилюль или раствора в растительном масле. Этот вопрос решит ваш врач в женской консультации. Ему будет виднее, что вам следует предписать.

Чего следует избегать в пище?

Мясо следует употреблять в относительно ограниченном количестве; достаточно его есть два—три раза в неделю. Особенно выгодно употреблять рыбу: она содержит йод и легко усваивается организмом. Чай и натуральный кофе в количестве, превышающем две чашки в день, могут оказывать вредное влияние на нервную систему. Предпочтение надо дать настою из местных растений (клубника, шиповник, мята) и ненатуральному кофе, так как они не действуют на нервную систему.

Алкоголь является тканевым ядом. Спиртные напитки, употребляемые в небольшом количестве и изредка (ни в коем случае не регулярно) организму, правда, не вредят, но беременная женщина должна их избегать, так как не исключено, что даже в небольшом количестве они могут оказывать неблагоприятное влияние на плод, особенно на его нервную систему.

Табак вредит организму человека тем, что содержит никотин, который оказывает пагубное влияние на нервы и сосуды. Сильное курение может вызвать общее отравление, а в некоторых случаях и аборт. Легкое курение,

пожалуй, и не вредно, но добросовестная женщина полностью откажется во время беременности от курения, чтобы не повредить плоду. Много употреблять мучных блюд, пирожных и сладостей, не рекомендуется, так как это ведет к полноте; располневшая женщина мало подвижна, не любит ходить на прогулку, что опять-таки вредит плоду. Чрезмерная полнота женщины затрудняет роды.

Нерегулярный прием пищи оказывает неблагоприятное влияние на питание организма. Лучше питаться простой пищей, но регулярно, так как при этом организм полностью использует все ее составные части. Нерегулярная, хотя и изысканная пища, оказывает вредное влияние на органы пищеварения.

П р и е м л е к а р с т в в о в р е м я б е р е м е н н о с т и

Забываясь во время беременности о будущем плоде, женщине, однако, не следует переходить меру. Не следует думать, что будущему ребенку пойдет впрок, если вы будете принимать разные порошки, пилюли и таблетки, или разные укрепляющие средства. Женщины любят принимать во время беременности препараты кальция, мальтозные и железистые вина и разные «витамины», которые часто им дарит будущий заботливый отец или родственники беременной. Иногда женщина просит врача прописать ей эти средства.

Это совершенно не нужно. Обычная (смешанная) пища содержит достаточное количество солей кальция, фосфора, железа и витаминов, нужных здоровой женщине, так что совершенно напрасно вводить их еще в форме разных лекарств. Это стоит денег и зря обременяет желудок.

Назначение этих средств уместно только в том случае, если организм женщины испытывает в них недостаток. Однако это надо делать только в том случае, если нет возможности ввести эти вещества в нужном количестве путем рационально выбранной пищи.

Иногда женщина боится нанести плоду вред приемом лекарства. Некоторая осторожность в этом отношении уместна, особенно это касается снотворных, но если эти лекарства предписывает врач, он безусловно принимает во внимание ваше состояние. Не бойтесь поэтому принимать лекарство!

Всегда, а во время беременности в особенности, лучше обходиться естественными средствами, главным образом видоизменить, т. е. оздоровить режим, и не принимать зря лекарств, которые иной раз вы сами себе прописываете. Часто, например, злоупотребляют аспирином, люминалом и слабительными.

П о д б о р б л ю д в п о з д н и е с р о к и б е р е м е н н о с т и

В последние три месяца беременности женщине в выборе блюд лучше быть воздержанной.

В последнем месяце вводите минимальное количество пищи, лишь бы насытиться. Ограничьте немного свою потребность. Важно, чтобы вы зря не прибавляли в весе, это ведь могло бы затруднить ваши роды. За 14 дней

до родов перестаньте совсем солить свою пищу. Несоленая еда менее вкусна, но это-то и хорошо, так как вы меньше ее съедите.

Регулярный стул

Необходимо ежедневно освобождать кишечник от каловых масс, содержащих непереваренную пищу. Неправильно оставлять кишечник в течение нескольких дней неопорожненным. Хотя теперь уже мы не боимся запоров, лучше, однако, чтобы их не было.

Сколько вы выпиваете за день?



Этого мало



$\frac{3}{4}$ л молока $\frac{1}{2}$ л воды $\frac{1}{2}$ л жидкости в фруктах и овощах $\frac{1}{2}$ л супа

Вот примерно в каком количестве жидкости вы нуждаетесь!

Дело в том, что запоры у беременной женщины вызывают очень неприятные ощущения. Чувство полноты можно еще перенести, но вздутие живота газами и связанные с ним боли, равно как и некоторые другие затруднения, бывают очень неприятны. Хорошо, чтобы кишечник действовал в определенное время и без спеха. Вечная поспешность и недостаток времени, главным образом по утрам после завтрака, когда обыкновенно

действует кишечник (а также после приема пищи в другое время), останавливает позывы к стулу. Позывы после этого долго не появляются.

Если остатки непереваренной пищи ежедневно не выделяются с каловыми массами, часть их всасывается в кровь. Вещества эти, попавши в кровь, вредят организму. Эти вещества выделяются почками, которые, очищая от них кровь, должны усиленно работать. Это им вредит. Выделяя за мать и ребенка, они и так работают с большим трудом.

Как мы боремся с запорами?

Устранив причину, мы наилучшим образом ликвидируем и последствия. В случае запоров, которые могут быть очень упорными, мы стараемся прежде всего выяснить их причину.

Мы уже говорили о том, что у наших женщин кишечник действует часто нерегулярно. Когда появляются позывы к стулу, женщина из-за недостатка времени на них не реагирует и таким образом приучает кишечник действовать нерегулярно и лениво. Обычно женщины приобретают эту привычку в период созревания. Помочь здесь может только одно: искоренение этой привычки. Надо регулярно ходить в уборную и заставлять действовать желудок в определенное время.

Следующая причина заключается в неправильном питании. Женщина вводит в день слишком мало жидкости. У некоторых лиц запор бывает обусловлен молоком. Чисто мучные блюда — кнедлики и мучные изделия из белой муки — тоже в некоторых случаях вызывают запоры.

Проверьте, какое количество жидкости вы ежедневно вводите (завтрак, супы, послеобеденная закуска); если оно равно приблизительно $\frac{1}{2}$ литра, то следует увеличить.

Понятно, что это касается здоровой женщины, которую ничто не беспокоит из того, что было описано на 17 странице. Требование выпивать в среднем ежедневно полтора — два литра жидкости нельзя считать преувеличенным; ведь из этого количества $\frac{3}{4}$ литра составляет молоко, скажем, с кофе, $\frac{1}{3}$ литра суп, а остальная жидкость содержится в фруктах и выпивается женщиной в виде чистой воды. Вода, выпитая утром натощак, делает стул более мягким.

Если у вас возникнет подозрение, что запоры вызваны молоком, вам не следует от него отказываться; надо только ввести слабительную пищу, о чем будет сказано дальше.

Откажитесь от любимых мучных блюд, кушайте побольше картофеля, который не вызывает запоров. Жаркое с соусом тоже может обусловить запоры.

Если питание организовано правильно, а запоры всё продолжают, необходимо проверить, не принимает ли женщина чересчур много или чересчур сильные слабительные. Они, правда, раз или два помогут кишечнику подействовать, но позже запоры бывают еще более упорными. А может быть, вам не достает физкультуры и движения на свежем воздухе? Об этом не забывайте, так как физкультурой во время беременности вы не только можете, но и обязаны заниматься вплоть до 7—8 месяца (поскольку вы здоровы), а гулять на свежем воздухе необходимо вам в течение всей беременности.

В утешение женщинам, страдающим запорами, можно сказать, что запоры не так опасны, как мы раньше предполагали; если же они вообще мучат беременную, то от них можно рациональным способом избавиться.

Слабительная пища

Фрукты слабят, кушайте их поэтому ежедневно. И в первую очередь сырые фрукты (чисто вымытые).

Черника, в особенности сушеная, у некоторых женщин является причиной тугого стула. Однако свежая черника, с сахаром и молоком, запоров не вызывает.

Если у вас нет свежих фруктов, можете есть консервированные или сушеные; сварите их и кушайте вместе с соком. Особенно славятся в этом отношении сушеные сливы.

Для того, чтобы усилить слабительное действие фруктов, надо их употреблять на ночь или утром натощак за полчаса до завтрака.

Свежие овощи тоже оказывают слабительный эффект.

В некоторых случаях, однако, овощи вызывают расстройство пищеварения (распирание, вздутие живота, поносы, рвоту); в таком случае надо перестать употреблять тот вид зелени, который вызывает эти расстройства.

Добавление в пищу овощей улучшает деятельность кишечника. У нас отруби смешивают с мукой при изготовлении особого хлеба. Там, где нельзя получить такого хлеба, требуйте, чтобы его изготовляли! Это — задача потребителей, а если потребители будут этого требовать, производство обязано их удовлетворить. Ценность черного хлеба заключается в том, что он содержит витамины. Белый хлеб является менее ценным и кроме того способствует возникновению запоров.

Ржаная и овсяная мука (овсянка) улучшают деятельность кишечника.

Кожура фруктов, гороха и фасоли, отруби и т. п. являются для пищеварительного тракта неудобоваримым балластом, от которого организм стремится избавиться. Поэтому кишечник упорно его передвигает по направлению к выходу. В результате этого кишечник действует. Пища не может состоять из одних только питательных веществ, усваиваемых организмом почти без остатка. Он нуждается кроме того в том, чтобы в состав пищи входили также большие по объему вещества, которые не усваиваются организмом, раздражают стенки кишечника, усиливают его движение и способствуют выделению всех остатков. Эту роль выполняет клетчатка (кожура фруктов, стебли, кочерыжки и листья овощей, оболочка гороха, фасоли, зерна). Клетчатка, в силу своего большого объема и формы, играет роль веника, выметающего содержимое кишечника наружу. Чересчур большое количество клетчатки может, однако, вызвать расстройство кишечника. Поэтому каждый сам должен выяснить, какой вид пищи ему больше всего подходит.

В нашем распоряжении имеется еще одно средство, которое в пище оказывает слабительное действие, это — жир. Растительные жиры могут способствовать полноте, поэтому лучше их избегать.

Не в виде пищи, а как лекарство вводится касторовое масло (по предписанию врача). При запорах оно может служить время от времени слабительным средством.

Лучше всего организовать питание так, чтобы не возникало необходимости вызывать стул сильно действующими средствами. К ним легко привыкают и они потом или перестают действовать, или, раздражая кишечник, приводят к хроническому катару последнего.

К л и з м а и с в е ч и

Во время беременности и после родов нередко возникает необходимость вызвать стул таким способом, который не раздражает желудка.

Научитесь поэтому хорошо ставить клизму.

Прибор для клизмы состоит из резиновой трубки, из резервуара для вводимой жидкости и из наконечника, снабженного краном.

Пользуемся мы слегка подогретой водой, в которой растворяем небольшое количество мыла, или на один литр воды прибавляем 10 г соли.

Резервуар наполняем жидкостью и вешаем на 90 см выше того места, где будем ставить клизму. Лучше всего ее ставить лежа.

Приоткрыв кран, убедимся в том, что из резиновой трубки выпущен воздух. Наконечник следует смазать вазелином и легко ввести в задний проход; после этого надо открыть кран и дать возможность жидкости медленно вытекать.

Введенную жидкость постарайтесь в прямой кишке задержать минут 5—10.

Наконечником можно пользоваться только для клизма в задний проход. Никогда им не пользуйтесь для спринцеваний, даже если он прокипячен. Это опасно в смысле возникновения инфекции.

Свечи, которые вводят в целях вызвать стул, являются более резким средством. В некоторых случаях они однако более подходящи, например, в поздние сроки беременности, когда клизма переносится хуже, так как при ней мы переполняем и так уже наполненный живот.

Свечи вы можете купить в аптеке (глицериновые), или сделаете их из мыла: ножом отрежьте брусочки мыла, длиной в 2—3 см, сгладьте углы и грани, чтобы получился закругленный колышек.

Смочите его водой и осторожно введите.



Личная гигиена

Что необходимо ежедневно делать — Купание в природе и бассейнах — Спринцевание — Половые сношения — Белье — Чистота белья — Платье — Обувь — Свежий воздух и солнце — Физкультура — Начнем с дыхательных упражнений — Для чего надо расслаблять мышцы — Как мы учимся упражнениям на расслабление мышц — Учитесь правильной манере держаться — Мы упражняем мышцы тазового дна — Упражняйте брюшной пресс — Как вы научитесь делать упражнения — Спорт — Труд — Домашняя работа — Отдых и сон — Развлечения и забавы — Общественная работа — Будущий отец готовится — Уход за зубами — Предупреждайте разрушение зубов — Уход за молочными железами — Вы хорошо видите? — Вес тела — Резус (Rh)-фактор — Курсы для будущих матерей

Что необходимо ежедневно делать

Мыть надо ежедневно все тело. Это необходимо как для приятного самочувствия, так и для здоровья. Вымыв вечером все тело теплой водой, мы себя чувствуем свежими и чистыми. Кроме того, это нам поможет сбросить постельное и ночное белье.

Умывание перед сном часто помогает нам быстро заснуть.

Утреннее умывание позволяет человеку самоуверенно держаться и основанно считать себя культурным человеком.

Побывав в уборной, обязательно надо мыть руки. Это является вполне понятным требованием гигиены, направленным на предупреждение кишечных заболеваний. Руки также необходимо мыть перед приготовлением пищи и перед каждой едой!

Во время мытья с тела смывается пот, а вы ведь знаете, что с потом организм выделяет некоторые продукты обмена веществ. Пот, смешавшись с пылью, часто на коже засыхает, закупоривает устья потовых желез, пот не может выделяться и возникают волдыри — потнички. Закупориться могут также устья сальных желез. Железы увеличиваются, появляются расширенные поры, т. е. возникают угри. Умываясь, мы предупреждаем их возникновение; кожа остается чистой, упругой, выполняет свое назначение.

Во время беременности значение кожи еще возрастает, а поэтому о ней необходимо еще больше заботиться. Это лучшая забота о красоте!

Умывание, однако, действует не только на кожу, а гораздо глубже. Разница температуры и растирание улучшают кровообращение. Поэтому оно вызывает чувство свежести и возбуждения. А беременная женщина никогда не должна лишаться этого чувства.

А теперь мы опишем, как женщина должна ежедневно мыться:

Вода должна быть слегка нагретой или холодной, но ни в коем случае ни горячей, ни ледяной. Обе эти крайности могли бы вызвать судороги, к которым у беременной женщины повышенная склонность. Судороги могут вызвать аборт.

Купаться в ванне, это значит купаться в собственной грязи. Купаться в ванне мы не любим даже в нормальных условиях, тем более во время беременности, когда необходимо вдвойне соблюдать гигиену. Поэтому

мы моемся стоя под душем, или обливаясь струей слегка подогретой воды, или просто моемся мочалкой.

При этом чистая вода притекает, а грязная смывается. Это и есть правильный способ умывания.

Вы хотите сказать, что у вас нет ванны, что нет также газовой или электрической печки. Не важно. Приготовьте большую лохань, станьте в нее, а около нее поставьте на скамейку таз с водой. Начните мыть лицо, а затем сверху донизу вымойте все тело. Через десять минут вся процедура будет закончена.

Если во время умывания вы стоите в ванне, положите на ее дно резиновый коврик или кусок старого мохнатого полотенца. Без этого вы можете легко поскользнуться и упасть. Во время беременности надо, понятно, избегать травм.

Время для умывания выберите согласно привычке и домашним условиям. Мойтесь или утром, или вечером, но обязательно каждый день.

Купание в природе и в бассейнах

Женщина, привыкшая купаться в реке или в искусственных бассейнах и хорошо плавающая, может этим заниматься до половины беременности. Купание в более поздние сроки, до седьмого месяца включительно, мы позволяем только здоровым и сильным женщинам. Женщину, однако, всегда должно сопровождать надежное лицо, могущее оказать ей, в случае надобности, помощь.

Не надо купаться в слишком холодной воде и не следует злоупотреблять солнцем. Чересчур длительное пребывание на солнце изнуряет каждого, тем более беременную женщину. Находиться на солнце, конечно, здорово, но надо всему знать меру. Лекарство, если его все сразу выпить, тоже бы не помогло; если же его принимать по каплям, оно приносит помощь.

Речная вода, а также вода в бассейнах, не чиста, даже в том случае, если она прозрачна. В ней живет множество микроскопических возбудителей разных болезней. Загрязнена она также отбросами и гниющими веществами. В реке поэтому вам не удастся вымыться; она только вас освежит, улучшит кровообращение и дыхание. А вымыться вам придется уже дома.

Спринцевание

Некоторые женщины время от времени промывают влагалище (спринцуются). Во время беременности это противопоказано. Спринцевание раздражает матку и может вызвать аборт, или внутрь может попасть грязь и обусловить воспаление женских половых органов. Если вас беспокоят липкие или дурно пахнущие выделения, обратитесь за советом к вашему врачу. Не старайтесь только сами ликвидировать эту помеху. В особенности же не прибегайте к спринцеванию, даже в том случае, если вам это будут советовать соседи или знакомые! Этим вы можете повредить себе и плоду.

Наружные половые органы обмывайте только водой и мылом, особенно в последние месяцы беременности.

Половые сношения

В сроки, в которые у женщины еще до беременности бывала менструация, следует отказаться от половой жизни, так как половые сношения могут вызвать аборт. Но и в другое время половые сношения должны быть осторожными и не очень частыми. Здоровая и сильная женщина не должна, понятно, полностью отказаться от половых сношений, опасаясь аборта.

Начиная со второй половины беременности половые сношения должны быть совершенно прекращены. Здесь уже речь идет не об аборте, а о внесении инфекции. Чем меньше во время беременности раздражать влагалище, тем меньшая вероятность заражения внутренних половых органов в послеродовом периоде. Поэтому за два месяца до родов исследовать влагалище может только врач, который проводит обследование в случае надобности, одевая при этом стерильные перчатки.

Белье

Трикотажное и силовое (капроновое) белье можно продолжать носить, так как оно эластично и не давит. Сорочки, трусы и комбинации, следовательно, не надо менять. Зато лифчики и широкие пояса для подвязок следует отложить в сторону, прибегать для нормального времени и заменить более подходящими.

Мы купим себе два или три лифчика, считаясь с тем, что они нам пригодятся еще и во время кормления грудью. Поэтому надо купить лифчик, застегивающийся спереди. Лифчик может слегка приподнимать груди; не позволительно однако, чтобы лифчик менял их форму, сдавливал или уменьшал груди. Предпочтение следует отдать гладкой ткани, а не жесткой, рисунчатой хлопчатобумажной материи или даже вязаному лифчику, который раздражает чувствительные соски и раздражает всю кожу молочной железы. В тех случаях, когда груди бывают особенно чувствительными, советуем вкладывать в лифчик, кроме того, кусочек мягкой, выстиранной материи.

Если бретельки врезаются вам в плечи, это значит, что или покрой лифчика неправилен, или груди чересчур тяжелы. Пришив бретельки двойной ширины, вы ликвидируете этот недостаток.

Пояс для подвязок, который вы до сих пор носили, слишком бы теперь вас стеснял. Вовремя его перестаньте носить (на четвертом, максимум на пятом месяце).

Ластексовые пояса — это остатки старых корсетов. Лишний жир они все равно не могут убрать, зато мышцы живота разлениятся, так как тело рассчитывает на искусственную опору. Все, что не работает, ослабевает. Поэтому и искусственно подпираемые мышцы живота ослабевают. Живот становится отвисшим и никакие пояса в будущем этого уже не поправят. Поэтому здоровая молодая женщина этих поясов не носит.

Женщине следует носить длинные, а не круглые подвязки. Дело в том, что круглые подвязки мешают кровообращению и способствуют, таким образом, расширению вен на ногах. Много расширенных (варикозных) вен возникло именно во время беременности, когда женщина стягивала ногу круглой подвязкой, отчего кровь не могла свободно протекать по венам.

Длинные резинки мы пристегиваем к специальному поясу для подвязок. Вполне подходящим поясом является узкая полоска материи с пуговицами для застегивания. Он должен быть достаточно свободным, чтобы пуговицы в течение беременности можно было по мере надобности перешивать.

Ч и с т о т а б е л ь я

Беременная женщина должна часто менять белье. Дело в том, что белье впитывает в себя пот, а женщина во время беременности потеет немного больше, чем в нормальном состоянии. Пот, кроме того, содержит в себе выделяемые переработанные вещества. Поэтому хорошо часто менять белье. При желании легкое белье можно стирать ежедневно.

Если нет возможности стирать так часто, меняйте белье по крайней мере два раза в неделю, особенно трусы. Идя спать, дневное белье развесьте и проветрите.

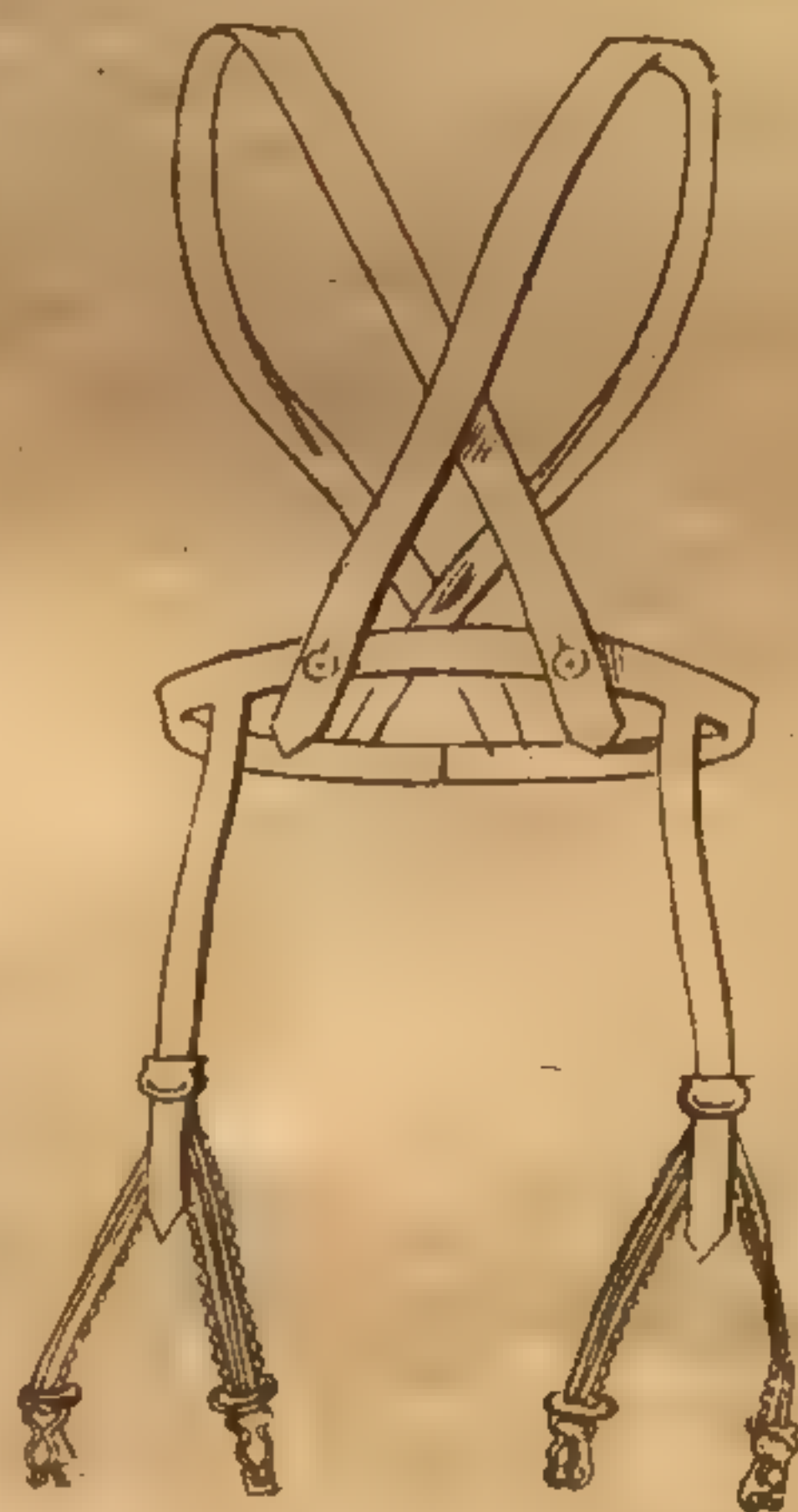
П л а т ь е

На лето сшейте себе два легких платья, зимой обойдетесь и с одним, поскольку это юбка на бретелях и несколько блузок для смены.

Юбку на бретелях мы сошьем из старого пальта или из широкого платья матери. Можно ее сшить и из новой материи, причем эта пошивка не должна означать, что «материя принесена в жертву». Из нее потом легко что-нибудь перешить. Юбку мы сошьем во всю ширину, разве что по сторонам можно ее сметать в складки, которые затем будем, по мере надобности, распускать. Вверху юбка должна доходить до самой груди, а здесь от нее отходят широкие бретели. Они застегиваются на пуговицы и их можно отпускать. Когда в более поздние сроки живот начнет больше выдаваться вперед, а юбка будет спереди подыматься, мы просто — напроосто отпустим бретели, и длина снова выравнивается. В талии следует собрать юбку в простой мягкий пояс.

Такой вид одежды во время беременности очень практичен, потому что к юбке можно одевать стирающиеся блузки, а зимой шерстяные кофточки. Вы будете все время чистой, прилично одетой, при этом вам будет тепло.

Женщины любят носить также платья с болеро или пелеринкой, главным образом летом. Все дело в том, что расширяя верхнюю половину туловища, такое платье отводит внимание от увеличенного живота. Осуществляется это расширением плеч, пелеринкой, ниспадающей на плечи, свободным болеро. Или носите поверх платья широкое полупальто. Платье может быть по бокам набрано или плиссе, которое слегка прихвачено и которое можно по мере надобности распускать.



При поздней беременности сшейте пояс с подвязками на бретелях

Двубортные платья — третий вид платья, подходящий для беременной. Передние части платья застегиваются на пуговицы, причем одна половина сперва сильно перекрывает вторую. Пуговицы мы постепенно перешиваем на более короткое расстояние. Верхнюю часть платья можно украсить



воротничком, свитерком или пелериновым воротником. Этим путем мы достигнем зрительного впечатления ширины, а ширина бедер не так бросается в глаза.

Понятно, что этим не исчерпываются все возможности, и хорошей портнихе многое еще может прийти в голову. Журналы мод у нас не забывают о беременных. В магазинах готового платья будущие матери тоже



до-
тся
лей
бы-
же

могут получить подходящие платья. — Ведь женщины на предприятиях их кроили для своих же подруг.

Современные женщины, и в первую очередь женщины работающие, приветствуют это. Им не надо обдумывать фасон платья и терять время на пошивку. В пошивочных артелях вам тоже хорошо сошьют платье. Те из вас, которые умеют хорошо шить сами, могут воспользоваться приведенными рисунками и описаниями. Кроме того, можно использовать, например, старое платье, которое надо посередине разрезать и вшить широкую полосу, пусть даже из другой материи. Таким путем можно хорошо комбинировать и использовать поношенное платье. Не одевайтесь во время беременности небрежно! Трудно себе представить хуже картину, чем женщину в поздние месяцы беременности, которая не обращает на себя внимания, ходит неряшливой и неопрятной. И наоборот, часто можете убедиться, как подходящая одежда может украсить и сделать сносными последние, отнюдь не приятные два месяца беременности. Вы, верно, удивляетесь иной раз, как можно так хорошо выглядеть в таком состоянии. Но для этого надо все хорошо и старательно обдумать!

В нашем положении вы обязаны сохранить достоинство и миловидность женщины, а к материнству проявить должное уважение.

О б у в ь

Беременность утомляет нижние конечности больше, чем предполагает большинство женщин. Представьте себе только, насколько увеличится вес беременной женщины! Ноги, привыкшие к определенному весу, неожиданно должны нести гораздо большую тяжесть. Прибавьте еще к этому утомительное стояние и ходьбу на ровном и твердом полу. Ни в коем случае эти условия нельзя для ног считать естественными.

Не удивительно, что ноги во время беременности отекают, особенно вокруг щиколоток, что прежняя обувь становится малой по размеру, что появляются боли в своде стопы.

Для пояснения: стопа построена удивительным образом; это не простая горизонтальная подпорка, как у деревянных кукол, а произведение архитектуры со сводом. Попробуйте походить на пятках! Вам это удастся, но очень скоро вы устанете; сотрясения будут очень резкие и будут передаваться в мозг. Очень скоро бы у вас начала болеть голова, да и ноги бы не долго выдержали.

Свод ноги все это предупреждает. Вес туловища распределяется по всему своду, который смягчает удары и сотрясения, как рессоры в машинах.

Это — продольный свод. Кроме того, имеется еще передний поперечный свод, который покоится на головках плюсневых костей. Если поперечный свод рухнет, стопа в соответствующем месте расширится, сустав большого пальца сильнее выступает («лодыжка»), а на ступне образуются твердые мозоли, нога при этом болит.

Расстройства могут касаться и продольного свода. Первой степенью нарушения является снижение свода. Позже нога становится все более и более плоской, пока в конце концов не образуется полное плоскостопие. Походка становится твердой, теряет упругость, ноги не выдерживают функциональной нагрузки, быстро утомляются и болят.

Почему же это происходит? Свод приспособлен к определенному весу и определенным условиям. Если мы его неожиданно и на длительный срок перегрузим, он опускается. Опускается он также и в случае отсутствия хорошей опоры в виде крепкой обуви, а также тогда, когда свод принимает нагрузку совсем без такой опоры, при стоянии на твердой плоскости (бетон, ксилолит, кафельные плиты и т. п.). Уплотнение свода наблюдается и в том случае, если ногам приходится долго стоять на месте, так как нога больше приспособлена к ходьбе, чем к стоянию. Продолжительное хождение наносит меньше вреда, чем продолжительное стояние.



Нормальный свод стопы



Плоская стопа



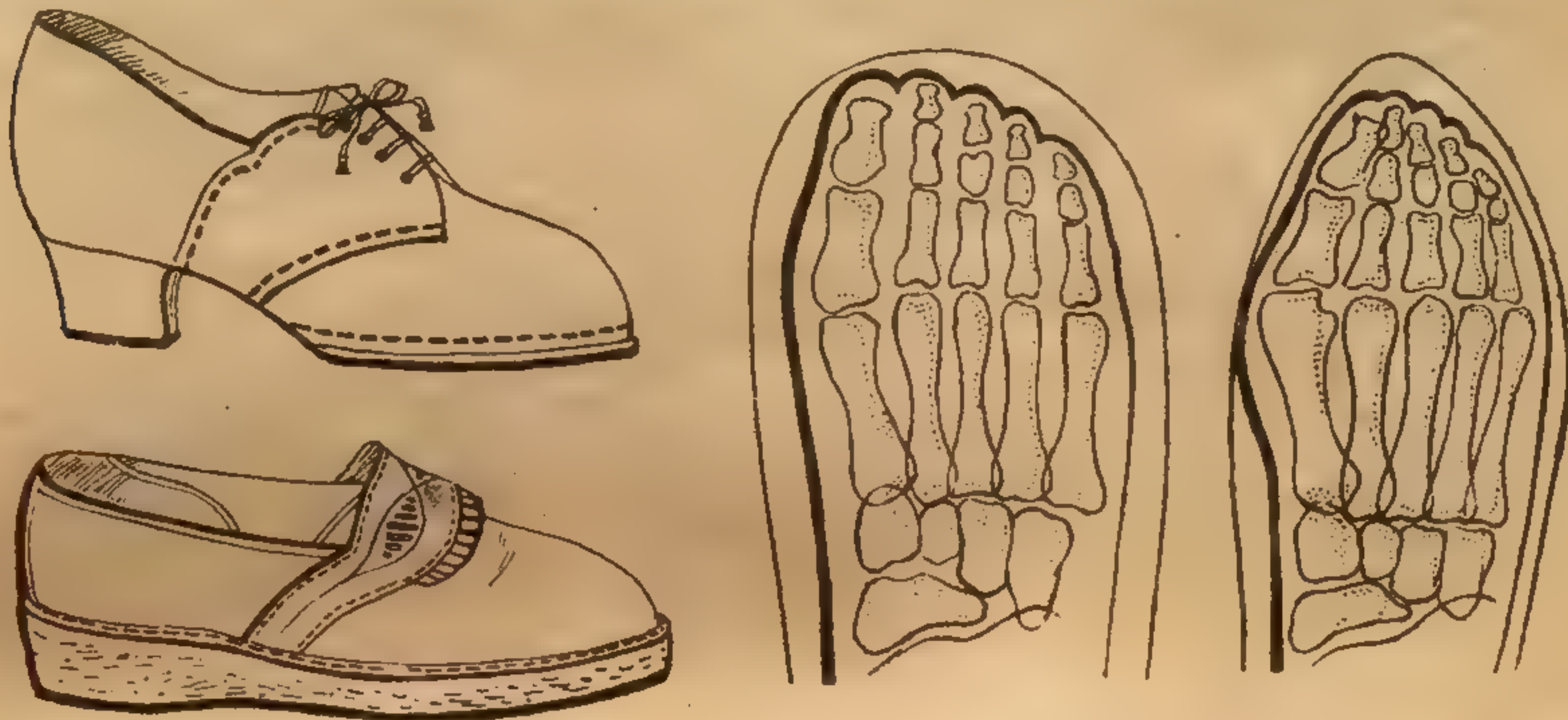
Разрез скелета стопы с нормальным сводом



Разрез скелета стопы в поперечной плоскости

Во время беременности требования к ногам возрастают. Поэтому мы должны ногам помогать. Прежде всего носите подходящую обувь. Мы подразумеваем под этим удобные, расхоженные, но хорошо на ноге сидящие полуботинки или закрытые туфли с перепонкой или шнуровкой, хорошо прилегающие к ноге. Каблуки должны быть полуввысокими, широкими. Выгодны клиновидные каблуки, поскольку у вас еще остались туфли с того времени, когда такая обувь была в моде. Каблуки не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими, лучше всего трехсантиметровыми. Свод ботника должен быть крепким, хорошо отделанным.

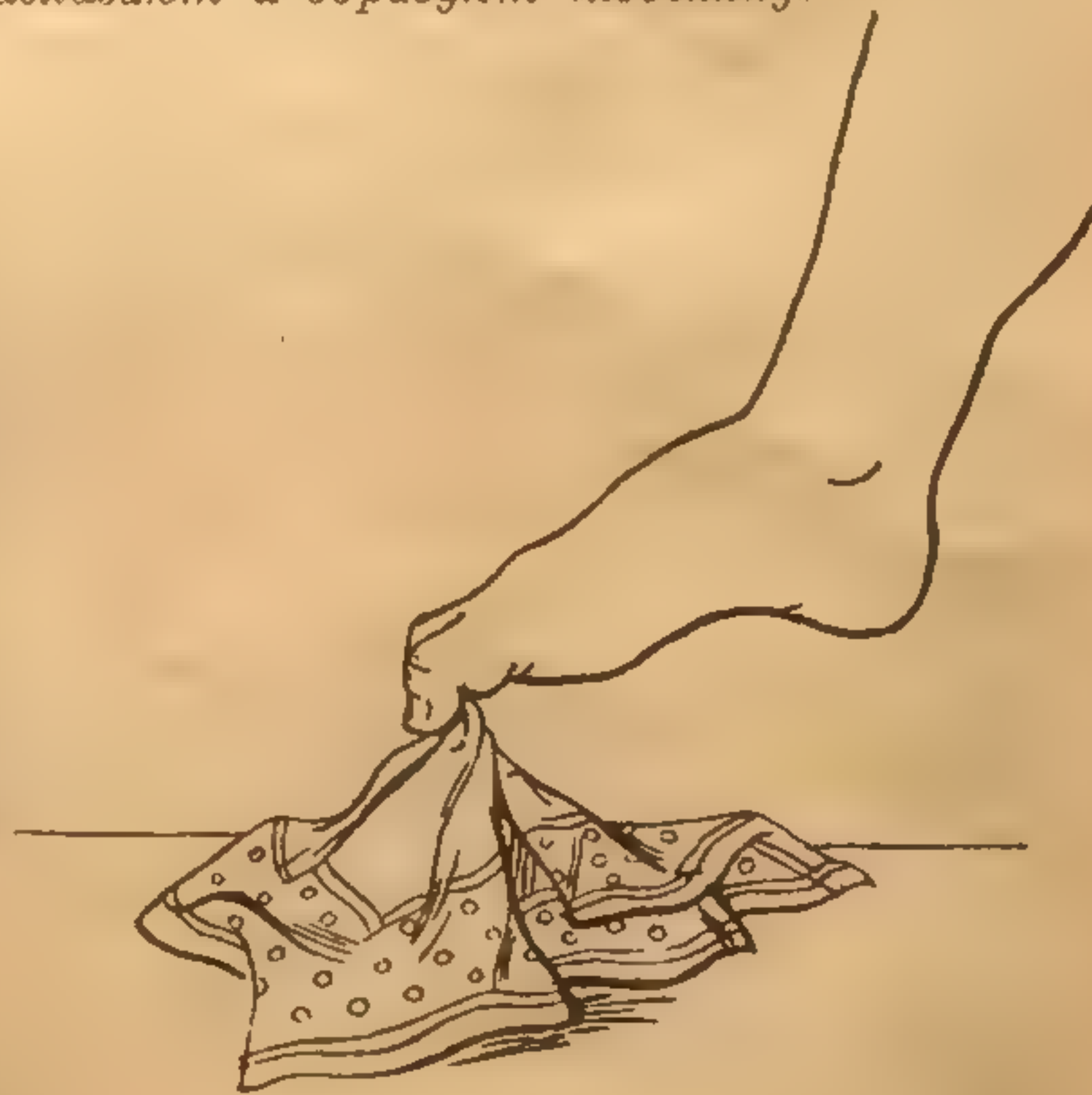
Носки ботинок должны быть широкими и круглыми и ни в коем случае узкими и острыми. Лодочки и легкие нарядные босоножки, а также гимнастические туфли и парусиновые туфли для тенниса не подходящи. Лодочки портят даже здоровые ноги, так как у свода нет нужной опоры; босоножки бывают без каблуков, необходимых для легкой походки, а их перепонки врезаются в полные ноги.



Подходящая обувь для беременной. Круглый носок предоставляет пальцам свободу, ■ то время как острые носки их сдавливают и образуют «лодыжку»

Наконец, ноги следует упражнять. Лучше всего ходить прямо в природе, по неровной земле, босиком. Но ни в коем случае не в комнате, так как твердый пол вызвал бы еще большее уплощение. Кроме того, попробуйте ежедневно ходить на наружных краях стопы, складывая их параллельно друг другу! Полезно также пытаться поднимать с земли то правой, то левой ногой платок или шарик. Мышцы ступни при этом сокращаются, и эти упражнения делают их более сильными.

Если вы будете руководствоваться этими советами, вам нечего опасаться во время беременности плоскостопия.



Свежий воздух и солнце

Организируйте свой распорядок дня так, чтобы по крайней мере два часа в день находиться на свежем воздухе.

Если светит солнце, загорайте, но осторожно. Голову всегда прикрывайте платочком или шляпой, не всматривайтесь в солнце и не лежите на нем больше четверти часа.

Свежий воздух и солнце укрепляют нервы, улучшают деятельность сердца и легких, питание тканей, аппетит, укрепляют мышцы, оздоравливают кожу, обуславливают здоровый сон.

И наоборот, чрезмерный излишек солнца ослабляет нервы и мышцы, вызывает утомление и может вызвать серьезные расстройства мозга. Излишек свежего воздуха, однако, никогда здоровью не вредит!

Поэтому старайтесь использовать каждую свободную минуту, чтобы побыть на свежем воздухе. В дождливое время соответственно оденьтесь, но тоже гуляйте. Избегайте только резкого ветра и сильного мороза, но и при такой погоде можно найти защищенное место. В крайнем случае по меньшей мере проветривайте лучше квартиру.

Недостаток свежего воздуха проявляется у беременной головокружением и обмороками (см. стр. 20). Недостаток свежего воздуха вредно также отражается и на плоде, так как он берет кислород из материнской крови. На свежем воздухе кровь лучше окисляется. Заботясь о хорошем окислении своей крови, вы заботитесь также и о здоровом развитии своего будущего ребенка.

Ф и з к у л ь т у р а

Хорошему физическому самочувствию и душевному состоянию беременной женщины способствуют регулярный труд и гимнастические упражнения.

Хорошими упражнениями является ходьба на свежем воздухе, прогулки, туристика. Разумно, чтобы беременная женщина ходила в среднем часа два в день. В поздние сроки беременности продолжительность прогулок надо назначать в зависимости от самочувствия женщины.

Неутомительная работа в огороде и легкий домашний труд являются для беременной женщины тоже здоровыми физическими упражнениями. Сюда, конечно, не относятся работа с мотыгой и заступом, переноска тяжелых бидонов, корзин, коробов и мешков.

Прогулку по свежему воздуху нельзя заменять исключительно домашней работой. Женщина, работающая по хозяйству, должна найти время для упражнений, так как работа по хозяйству не всегда является правильной физкультурой для организма. При этой работе тело часто находится в неправильном положении. При ней расслабляются стенки живота, изгибается в пояснице позвоночник. От этого мышцы иногда судорожно напрягаются, болят, и женщина чувствует себя утомленной и изнуренной.

Как же помочь этому? Правильными упражнениями. Они облегчают нам течение беременности, хорошо нас готовят к родам и помогут быстро поправиться после них. Во многих городах женские консультации организуют собственные курсы или рекомендуют вас куда-нибудь в другое место.

Если беременную женщину тяготят какие-нибудь специфические для беременности недомогания, как например, тошнота или зуд, женщине обычно не хочется ни гулять, ни заниматься упражнениями. Наоборот, женщине хочется полежать, отдохнуть. Но это неправильно. Это не идет впрок ни ей самой, ни ребенку. Необходимо себя перебороть.

Н а ч н е м с д ы х а т е л ь н ы х у п р а ж н е н и й

Если мы утром проснемся в комнате, где всю ночь было открыто окно, то, вставши с постели, идем прямо к окну. Если оно было закрыто, то откроем его по крайней мере теперь. Стоя, сделаем несколько глубоких вдохов и выдохов.

Затем делаем вдох и одновременно медленно поднимаем руки вверх, затем делаем быстрый выдох и опускаем руки вниз. Это упражнение повторяем десять раз. Затем вновь ляжем в постель, отбросив одеяло. Делаем вдох, сопровождая его прикладыванием ладоней к животу: при вдохе выпячиваем живот, при выдохе, наоборот, втягиваем. Повторяем это пять раз.



Прежде всего научитесь дышать грудью. Ладони поместите на нижний край грудной клетки, сделайте вдох, подымая грудную клетку, сделайте выдох, сдвигая грудную клетку ладонями. Удлиняйте время вдоха и выдоха до полуминуты.

В брюшном типе дыхания мы упражняемся следующим образом: ладони помещаем на животе, делаем вдох, выпячивая живот, делаем выдох, сокращая брюшной пресс — сдвигая живот ладонями.

Почему важны дыхательные упражнения?

А потому, что для родов надо научиться делать как можно более долгий вдох при одновременном расслаблении брюшной стенки.

Д л я ч е г о н а д о р а с с л а б л я т ь м ы ш ц ы

Полностью расслабить все мышцы — большое искусство. Те из нас, кто привык тяжело работать, почти не умеют этого сделать. Поэтому их движения бывают резкими, отрывистыми, недостаточно плавными. Такая женщина не умеет расслабить мышцы, а наоборот, все время их несоразмерно сокращает, словно от нее требуют преодолеть тяжелое сопротивление. В этом виновата привычка.

У человека, умеющего расслаблять мышцы, движения бывают плавные, гибкие, мягкие и приятные для глаз. Но дело не в одной красоте. Красота в данном случае очень полезна. Научить мышцы расслабляться необходимо для того, чтобы они в период раскрытия и изгнания могли эластично поддаваться и спокойно растягиваться. Если они этого делать не умеют, то часто рвутся. Находясь в напряженном состоянии, они не способны расслабиться. Поэтому учитеесь расслаблять все тело!

Если беременная женщина этому хорошо и сознательно научится, она сможет расслаблять мышцы в перерывы между отдельными сокращениями матки при родах и приобретать силу для дальнейших сокращений.

Как мы учимся упражнениям на расслабление мышц

Лежа на спине, вытянем руки вверх. Затем надо напречь все тело до самых кончиков пальцев, после чего следует расслабить все мышцы и суставы до полного выключения физической и душевной деятельности.

Упражняться в этом направлении мы можем и лежа на боку.

Нам надо хорошо научиться правильно расправлять мышцы тазового дна. Лежа на спине, скрестив ноги в лодыжках, сокращаем седалищные мышцы, задний проход, напрягаем мышцы бедер и живота. Затем начинаем постепенно расслаблять: седалищные мышцы, мышцы бедер и последними брюшные.

Учась расслаблять нижние мышцы таза, вы научитесь управлять мышцами тазового дна. При этом вы научитесь лежа опорожнять прямую кишку и мочевой пузырь. В противном случае это вам доставляло бы затруднение во время пребывания в родильном доме.

Учитесь правильной манере держаться

Стоя:

Ступни параллельно, поднимаем голову, не поднимая однако чересчур высоко подбородка. Плечи тянем вниз, грудь подымаем вверх и вперед, чтобы ощущать сокращение мышц спины и груди. Затем следует напречь седалищные и брюшные мышцы; для того, чтобы не выгибаться слишком сильно в пояснице, следует напречь мышцы бедер, но не настолько сильно, чтобы коленные суставы выгнулись назад; надо, чтобы колени скорее немножко выдавались вперед. При этом мы глубоко дышим носом. Попробуйте упражняться перед зеркалом!

Во время ходьбы:

То же самое положение, что и стоя, но руки приложите к темени. Смотреть прямо перед собой!

Сидя:

Ладони положите на бедра, напрягите колени, выгните поясницу и грудь. Поднимите голову, сделайте глубокий вдох. Затем согнитесь в шее, груди и пояснице, напрягите брюшные мышцы, руки вытяните вперед и наклоните вперед голову! Сделайте выдох.

Мы упражняем мышцы тазового дна,

которые во время беременности и при родах играют большую роль.

1. Лежа на спине, скрестите ноги. Руки свободно лежат на полу в стороне от туловища с обращенными вверх ладонями. Полностью расслабьте все мышцы.

Сделайте медленный вдох. Мышцы остаются все время в расслабленном состоянии, особенно мышцы таза. Сделайте медленный выдох. При этом сильно напрягите брюшные мышцы и все мышцы тазового дна (прямой

кишки, влагалища, сжимателя мочеиспускательного канала), словно вы хотите задержать стул или мочеиспускание. Живот при этом проваливается, бедра слегка приподнимаются, немного подымается и седалищная часть. Ладонями при этом опирайтесь о пол. Затем снова сделайте медленный вдох, сознательно расправляя все мышцы, которые до этого работали.

Это упражнение является подготовкой к родам. В первой половине этого упражнения вы полностью расслабляете мышцы тазового дна; при родовых схватках вы сможете ненасильственно открыть родовые пути. Во второй половине упражнения вы научитесь напрягать мышцы для изгнания плода.

2. Поднимайте таз.



3. Согните ноги в коленях, разводите и сводите колени с умышленно напряженными мышцами бедер. Вообразите, что вам кто-нибудь мешает разводить или сводить колени. Или попросите кого-нибудь действительно придержать ваши колени. Испытайте мышцы!

Упражняйте брюшной пресс

Делайте это только до конца седьмого месяца, во избежание растяжения прямых мышц живота.

Лежа на спине, поднимите одну ногу, согнутую в колене, а поднявши — выпрямите ее. Это же проделайте со второй ногой. Упражнение повторите пять раз.

Удалось вам это? Попробуйте то же самое обеими ногами! Это гораздо тяжелее, а для женщины, которая не делала упражнений, еще тяжелее; сперва достаточно сделать это дважды.

Продолжайте упражняться:

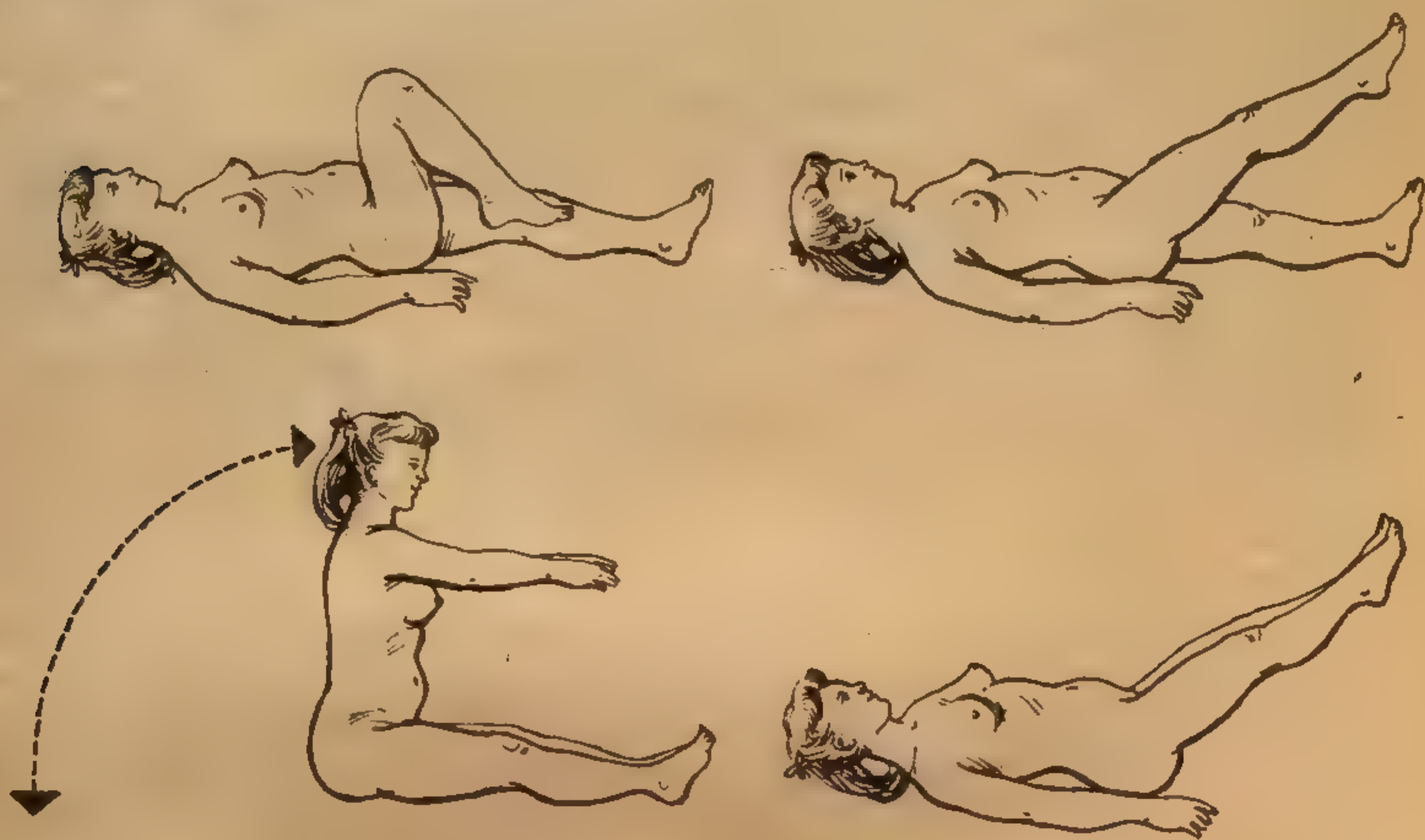
Лежа на спине, медленно подымайтесь до положения сидя, ноги вместе и вытянуты, руки вытянуты вперед. Это упражнение особенно полезно. Утром и вечером повторите это упражнение от 3 до 5 раз подряд.

Хотите еще проделать для разнообразия какое-нибудь упражнение? Лежа на спине, обе ноги сложены вместе, медленно, с выпрямленными коленями, поднимаем их до угла в 45 градусов. Медленно, очень медленно опускаем их обратно. У тех, кто не упражнялся, болят мышцы, но это хороший признак! Повторите упражнение от 3 до 5 раз, а когда научитесь его делать, то повторяйте еще чаще.

Стоя на коленях:

Опираясь на предплечья и положив на них голову, выгните грудной отдел позвоночника, а стягиванием седалищных мышц — поясничный отдел позвоночника. Расслабив грудные, спинные и седалищные мышцы, ослабим позвоночник до легкой сутулости (кошачья спина). Предназначено

это упражнение для сознательного сокращения брюшного пресса и мышц тазового дна, для понижения внутрибрюшного давления. По совету врача это упражнение следует проводить в течение беременности, особенно в первые месяцы, так как оно помогает матке, а позже и самому плоду занять правильное положение.



Еще одно упражнение:

Лежа на спине, поднимайте таз, сокращая мышцы живота, седалищные мышцы и сжиматель прямой кишки. Расслабьте мышцы, а затем слегка напрягите мышцы прямой кишки, как при стуле. Это упражнение должно научить беременную сознательно регулировать мышцами тазового дна, напрягать его, сокращая отдельные мышцы и расслаблять давлением.

Как вы научитесь делать упражнения

В женских консультациях бывает своя инструкторша, которая учит беременных женщин упражнениям. Пражские женщины знают преподавательницу Белу Фридлендерову, сотрудничающую с Исследовательским институтом охраны матери и ребенка; ею создана система упражнений, она сама прорабатывает их с женщинами и воспитывает инструкторов для других областей страны. Ее метод послужил основой для данных нами инструкций.*)

Если у вас нет возможности ходить на коллективные упражнения, занимайтесь ими самостоятельно. Попросите кого-нибудь прочесть вам инструкции и исправить вашу осанку.

*) Проф. д-р И. Трапл, кавалер Ордена Республики — проф. Б. Фридлендерова: «Профилактическая и лечебная гимнастика женщины». Изд. в 1956 г. Государственным издательством медицинской литературы.

С п о р т

Легкие виды спорта не вредны, у здоровой женщины они не могут вызвать аборта. Это, однако, касается старых физкультурниц, а не тех, кто бы хотел начать заниматься спортом! Во всех случаях требуется, после предварительного осмотра, согласие на это врача. В тех случаях, где женщина раньше занималась спортом, ей можно — конечно в ограниченной мере — заниматься этим спортом до половины беременности, например, плавать. Позволена также легкая гимнастика и не отягощающие упражнения на снарядах, без толчков, вскоков и приземлений. То, что для нас является спортом, в некоторых областях является просто средством сообщения, например, езда на велосипеде или на лыжах. В данном случае женщина ездит вплоть до двух последних месяцев беременности.

Обязательно должны быть запрещены: теннис, верховая езда, езда на мотоцикле, прыжки, толчки и приземления, баскетбол, игра в ручной мяч, волейбол, гребля, лыжный спорт. Запрещено участвовать в каких бы то ни было соревнованиях.

Т р у д

В настоящее время большинство врачей, на основе имеющегося опыта, придерживается того мнения, что здоровая женщина вплоть до седьмого месяца беременности может заниматься своей обычной работой. Возможность продолжать работу в более поздние сроки будет зависеть от вида работы.

С самого начала обязательно следует избегать слишком тяжелой работы, это значит не поднимать и не носить тяжестей, например, мебели, не делать тяжелой работы, связанной со сгибанием тела (стирка, мойка пола щеткой), не делать резких движений (главным образом прыжков, быстрого подъема или спуска по лестнице в доме или приставной лестнице). Поборники старых взглядов, позволявшие женщине работать только по домашнему хозяйству, говорили, что для женщины вредно быть на работе, что будет падать рождаемость, расти количество женских болезней, что работа будет губительно отражаться на женственности.

Работа, однако, в физическом отношении не вредит женщине, не лишает ее права и обязанности рожать и иметь счастливую семью. Необходимо только по примеру Советского Союза давать женщине подходящую для ее здоровья работу, облегчать ее труд механизацией производственных процессов, обеспечить необходимые медико-санитарные мероприятия и медицинские осмотры.

В СССР трудящимся женщинам уделяется большое внимание, как в промышленных предприятиях, так и во всех других отраслях производства. Там изучали влияние рабочей среды на деятельность женского организма. В Советском Союзе всех женщин регулярно каждые полгода обследует цеховой женский врач. Этим объясняется, что советские трудящиеся женщины здоровы и крепки, что у них здоровые дети и счастливая семья.

Наоборот, в капиталистических странах беременные незамужние женщины подвергаются особенно сильной эксплуатации. Беременность неза-

мужных женщин считается позором, за который карают вплоть до увольнения с работы.

У нас на предприятиях матерям позволено через каждые три часа отлучаться на полчаса с работы, чтобы в заводских яслях покормить грудью своего ребенка. Это время женщине оплачивается. В какой капиталистической стране во всем мире можно найти такую заботу о матери и ребенке?

В эпоху, когда сельское хозяйство было в частных руках, женщины, работавшие в нем, не могли беречь своего здоровья ни во время беременности, ни после родов. Теперь же в сельскохозяйственных кооперативах беременная женщина освобождена от тяжелой работы, а после родов женщине предоставляется время для кормления грудью и ухода за ее ребенком. Социалистическое здравоохранение все больше и больше уделяет заботы матери и ребенку. У нас эта забота выразилась в том, что было принято два важных закона: в 1951 году закон о профилактической и лечебной помощи, а в 1952 году закон о санитарно-гигиенической и противоэпидемической помощи.

Д о м а ш н я я р а б о т а

Иногда беременные женщины не хотят, чтобы кто-нибудь за них делал тяжелую работу, например, отнес тяжелую кастрюлю с водой или вылил лохань. Они привыкли все делать сами и их унижает мысль, что они уже, мол, не достаточно сильны и ловки. Лжесамостоятельность и лжесамолюбие заставляют их отказаться от помощи. Иногда они это делают для того, чтобы обратить на себя внимание, чтобы муж и семья их на вид строго ругали, а они с улыбкой отмахивались, говоря, что это ерунда. Такое поведение можно назвать ребячеством, потому что дело совсем не в вас. Я знаю, что у вас и сил и ловкости хватит, но за ваше упрямство мог бы поплатиться ваш ребенок.

Найдите средний путь. Беременная женщина должна работать, это ей на пользу, но при работе надо избегать всех движений, могущих ей повредить.

Для женщины в последние месяцы беременности самой подходящей работой является домашняя работа. Работайте, по возможности, при открытых окнах. Прекратить работу необходимо раньше чем почувствуете чрезмерную усталость.

Если вам при этом в первые месяцы беременности делается плохо, нет причины прекращать работу. Наоборот, работа рассеет вас, и ваше недомогание скорее пройдет.

О т д ы х и с о н

Во время беременности женщине надо спать больше обыкновенного, так как ее организм больше утомляется. Сон позволяет восстановить силы, нужные для дальнейшей работы. Спите 8 часов в сутки. Меньше этого спать не следует. Некоторым женщинам необходимо спать 9, а то и 10 часов; этот вопрос решит врач. В некоторых случаях бывает уместно, чтобы

женщина эти лишние час — два спала после обеда, окончив работу. Не бойтесь, что послеобеденный сон вас избалует. Не боритесь со сном, если чувствуете непреодолимую необходимость отдохнуть. Поскольку сонливость не обусловлена болезнью или недостатком свежего воздуха, не сопротивляйтесь и засните.

Прогулка или дыхательные упражнения у открытого окна — верное средство против сонливости. Не ищите выхода в кофе! Совершенно напрасно к нему привыкать.

Нет ли в вашей семье склонности к полноте? Если есть, то будьте осторожны, здесь сон здоровья не прибавит! В особенности после обеда не ложитесь, лучше пойдите на прогулку.

Многие женщины во второй половине беременности бывают беспокойными, взволнованными, часто страдают бессонницей. В таких случаях хорошо вечером помыть ноги теплой водой, или просто для ног приготовить теплую ванну, а на ночь выпить стакан молока. При пробуждении ночью советуют прикладывать холодный компресс на живот или лоб.

Раньше, чем просить врача прописать лекарство, обязательно попробуйте эти средства. Ни в коем случае не принимайте лекарств по собственному усмотрению, например, из домашней аптечки. О том, какое лекарство для вас подходяще, решит врач.

На 9 и 10 месяце беременности не делайте работы, стоя продолжительное время на ногах.

Если вы делаете работу, которая требует выносливости, перестаньте время от времени работать и отдохните раньше, чем появится усталость. Сядьте и положите ноги на соседний стул. Несколько минут, проведенных в таком положении, пойдет вам на пользу. Этим вы предупреждаете возникновение расширения вен и отеков ног.

Развлечения и забавы

Очень важно, чтобы во время беременности женщина была в хорошем настроении. Удовлетворенный и веселый человек лучше переносит всякие маленькие неприятности. Чувство удовлетворения дает сознание выполненного долга (т. е. труд), а также развлечения после работы, которые отвлекают нас от однообразия жизни. Поэтому развлечения необходимы.

Довольство и веселость женщины благоприятно отражаются на ее питании и деятельности всего организма. Правильно работающий организм женщины благоприятно влияет на растущий организм ребенка. Таким образом, если мать будет довольной и веселой, это принесет пользу и ее ребенку.

Не лицемерьте и не говорите с осуждающей миной, что вашим лучшим развлечением является ваша домашняя работа. Верьте, что знакомство со многими вещами, выходящими из рамок вашей собственной жизни, сделает вас лучшей хозяйкой; это обогатит не только вас, но и всю вашу семью.

Хорошая театральная постановка, фильм, концерт, радио, лекции, книга — все это хорошие развлечения.

Общественная деятельность

Не уклоняйтесь от общественной деятельности. Работа для коллектива приносит радость и чувство удовлетворения. Пусть эта работа не всегда легка, но она безусловно полезна и необходима. Поэтому мы не станем отказываться во время беременности сразу от всех должностей, а будем стараться и дальше исполнять то, что нам доверил коллектив.

Избегайте, однако, большого скопления народа, в особенности плохо проветриваемых помещений, в которых трудно дышать. Здесь — наилучшие условия для заболевания дыхательных путей. Не задерживайтесь также зря там, где вам угрожает травма.

Если вы ходите на собрания, где курят, убедите товарищей, что курение вам вредит, что оно заставит вас прекратить посещение собраний. Предложите пятиминутный перерыв для того, чтобы покурить вне комнаты собрания, требуйте, чтобы атмосфера, в которой вам приходится сидеть, была чистой.

Будущий отец готовится

Появление своего ребенка с одинаковой радостью ждут, без сомнения, оба родителя, муж и жена. В равной же мере они принимают участие в приготовлениях к такому важному для семьи событию, каким является рождение ребенка.

Но ничего не поделаешь, есть некоторые приготовления, которые более подходящи для женщины, например, выбор детского белья, другие опять-таки больше подходят мужчине.

Будущему отцу, например, следует позаботиться обо всех вопросах технического порядка. Например, соорудить пристройку для детской коляски, чтобы ее не таскать в квартиру и не приносить с нею грязь и пыль, или оборудовать в комнате детский угол, где будет стоять кроватка ребенка, стол для пеленания, табурет для ванночки и т. д.

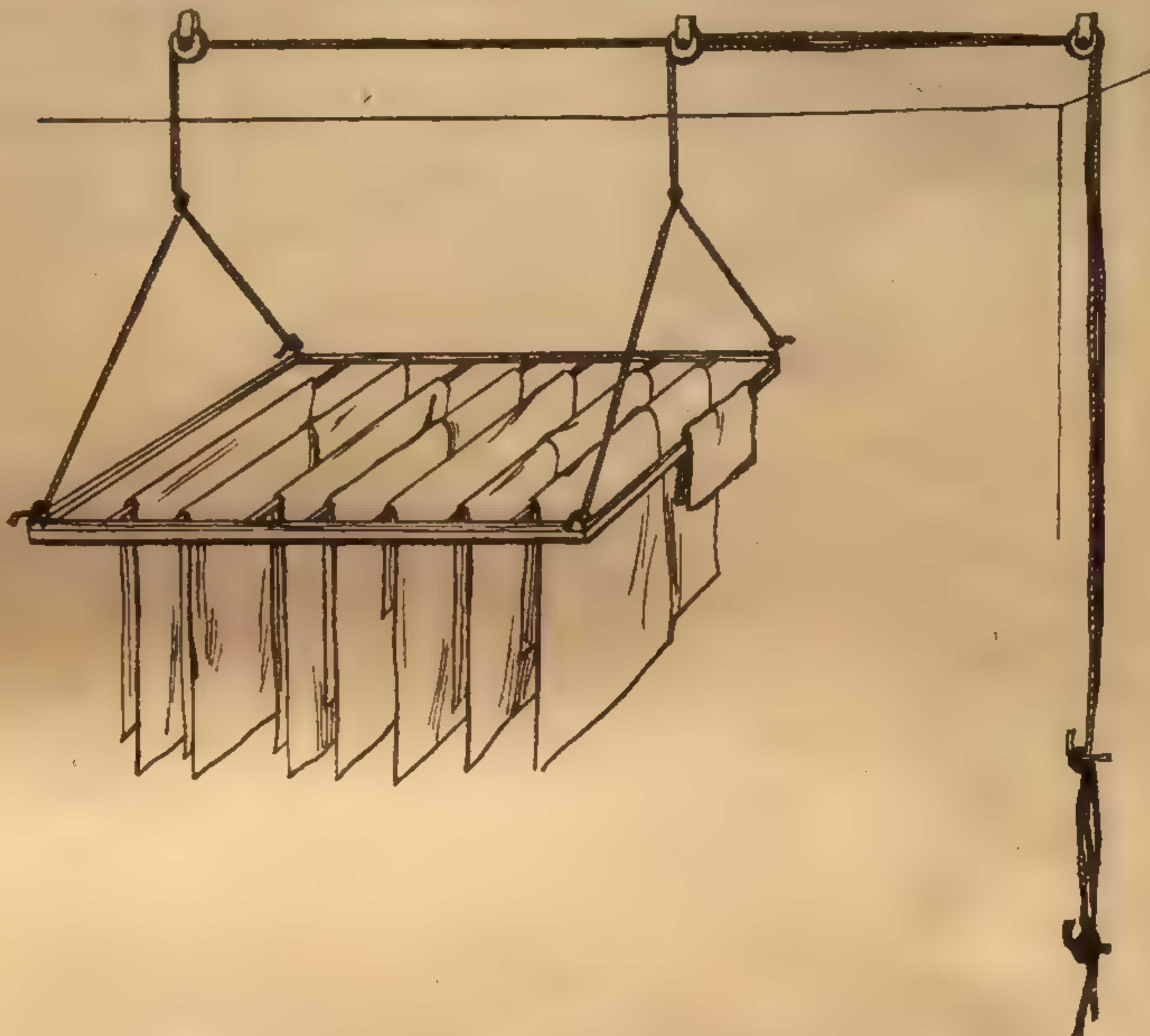
Эти мероприятия в общем необходимы, они вынуждают нас ими заниматься. Но существует еще много мелочей, которые в значительной степени помогают женщине-матери в работе, которые она, однако, не умеет и не может сама обеспечить.

Я коснусь здесь такого технического пустяка, каким является сушилка для пеленок. А ведь в городе, где единственным местом для сушения пеленок является квартира, такая вещь обязательно необходима.

Сконструировать ее можно двумя способами: или сделать раму из планок размером 80 на 80 см, или соединить между собой три планки, длиной ■ 80 см. В раме или между планками следует натянуть веревку для белья на расстоянии 10—20 см. Выгоднее оставлять большие промежутки, чтобы к белью имел доступ воздух и быстрее высушивал пеленки. Теперь остается только прикрепить эту сушилку. Но в этом-то и заключается все дело. Все оборудование надо привесить к двум блокам и при помощи веревки для белья подтягивать к потолку. Как только пеленки высохнут, мы стянем вниз сушилку и без затруднений снимем пеленки.

Вместо блока можно использовать костыль или скобу. Но в таком случае возникнет большое трение, и веревка быстро перетрется. Большинство

мужчин, однако, обладает технической смекалкой, которая им поможет прикрепить блоки к стене; закрепить их надо крепко, чтобы они выдержали вес мокрых пеленок.



Выгоды такой пеленочной сушилки ясны. Вися у потолка, она нам не мешает. Повесить ее можно в ванной, а если нет другого выхода, то и в углу кухни. Под потолком всегда теплее и пеленки там быстрее сохнут. Когда не будет пеленок, вы сможете развешивать на сушилке мелкое белье и одежду ребенка.

Уход за зубами

Раньше говорили беременным женщинам, что за каждого ребенка мать должна поплатиться одним зубом. И действительно, у женщин-матерей зубы были очень плохие. Это было вызвано не тем, что женщины рожали, а тем, что во время беременности они неправильно питались. Растущий плод нуждался в кальции, а так как в вводимой пище его не хватало, он брал его оттуда, где его было много, т. е. из зубов.

Современная беременная женщина знает, чем предупредить порчу зубов, хорошо заботясь о пище и зубах.

О питании мы уже говорили, теперь поговорим еще о зубах.

Идите на просмотр к зубному врачу в 3 и 7 месяце беременности! Врач скажет, хорошо ли вы ухаживаете за зубами, поправит испорченные зубы.

Не бойтесь, что лечение зубов причинит вам боль. Если вы пойдете к зубному врачу раньше, чем сильно разболится зуб, лечение будет безболезненным. Впрочем, скажите врачу, что вы беременны. Он будет с вами обходиться особенно осторожно, может быть, поставит вам только временные пломбы, которые выдержат до родов, а затем уже заменит их постоянными.

Может быть, еще кто-нибудь верит ложным представлениям о том, что во время беременности нельзя поправлять зубов, что это угрожает течению родов. Так знайте, что в действительности это совсем наоборот!



Испорченный зуб отравляет ядами весь организм. Он становится источником инфекции и центром, из которого гнойное заболевание может переброситься на весь организм. Во время беременности такой зуб угрожает не только матери, но и ребенку.

Предупреждайте разрушение зубов!

Вам это удастся, если вы будете соблюдать некоторые требования медицины.

Основным требованием является регулярное посещение зубного врача на третьем и на седьмом месяце беременности (понятно, что навещать надо и врача — специалиста в женской консультации, который следит за течением вашей беременности); он скажет вам, чем вам надо питаться, чтобы предупредить разрушение зубов. Понятно, что мы должны придерживаться советов врачей!

Обязательно кушайте твердую пищу, которая требует работы зубов, как, например, корки хлеба, гренки, сухари; зубам надо упражняться. Кушайте далее сырые овощи, которые содержат минеральные соли и витамины; молоко и молочные продукты необходимо есть ради кальция и фосфора. Витамин А легче всего найти в сливочном масле и молоке, витамин В в дрожжах, стручковых плодах и во внутренностях, витамин С в лимонах, апельсинах, помидорах и шиповнике, витамин D в яичном желтке, в рыбьем жире или просто в готовом препарате.

Чистите зубы два раза в день, пользуйтесь для этого зубной пастой или зубным порошком. Это поможет лучше вычистить зубы. Важнее всего зубы чистить вечером; вычистив их, ничего уже больше не кушайте, не пейте даже молока. Утром прополощите рот хорошей, специально для этой цели предназначенной водой (или раствором очищенной соды, ложку на стакан воды). Вода для полоскания смывает налеты и обезвреживает кислоты во рту.

После рвоты всегда нужно прополоскать рот.

Предупреждать разрушение зубов легче, чем их лечить.

Уход за молочными железами и сосками

Молочные железы будут давать молоко ожидаемому ребенку. Можно с уверенностью сказать, что каждая женщина стремится вскормить своего ребенка грудью и создать, таким образом, все предпосылки для его дальнейшего здорового развития.

Для того, чтобы в будущем не было никаких неприятных сюрпризов, заботиться о молочных железах и сосках надо уже во время беременности. Прежде всего надо заботиться об их чистоте. Весьма возможно, что многие из вас сочли бы личным оскорблением упоминание о необходимости содержать соски в большей чистоте, но акушерки уверяют, что в действительности очень мало женщин, у которых соски содержатся в чистоте. В большинстве случаев на них в виде корочек засыхает молозиво, смешанное с пылью и потом.

Это обусловлено тем, что у многих из вас соски чересчур чувствительны, а потому вы их моете не особенно тщательно. Чувствительность сосков можно, однако, уменьшить. А для будущего безболезненного кормления грудью это просто необходимо!

Приблизительно в четвертом — пятом месяце беременности мы начнем регулярно ухаживать за железами. Ежедневно при умывании надо обмывать груди мылом и теплой водой. И в особенности жесткой мочалкой! После этого слегка смажем соски средством, которое пропишет врач. Затем несколько раз не сильно вытянем сосок и попеременно крутим его то вправо, то влево.

Дело в том, что иногда соски бывают мало развитыми, а в других случаях втянутыми внутрь. В обоих случаях это было бы помехой при кормлении грудью, ребенок не мог бы хорошо сосать грудь матери. Беременность является весьма подходящим временем для того, чтобы хоть в некоторой степени ликвидировать эти недостатки.

Вытягивание, кроме того, важно и в том отношении, что соски привыкнут к прикосновению и перестанут быть чересчур чувствительными,

так как это мешало бы при вскармливании грудью. Поэтому уже во время беременности соски следует закалять.

Несмотря на все это, обращайтесь с сосками нежно и не допускайте, чтобы на них образовывались трещинки или при уходе за ними возникала боль. Наоборот, осторожное обращение нежный сосок сделает более крепким и здоровым, так что он лучше будет переносить вскармливание и не будет трескаться. Этим, следовательно, мы предупреждаем возникновение трещин, которые во время кормления грудью могут обусловить возникновение гнойного воспаления молочных желез.



Не массируйте никогда грудей. При этом можно травмировать молочную железу. Если у вас груди болят, приобретите прочный, хорошей выкройки лифчик с широкими бретельками. Боль часто бывает обусловлена удлинением желез, вызванным их увеличившимся весом. Лифчик ликвидирует эти боли.

Вы хорошо видите?

Каждой беременной женщине с плохим зрением следует в течение беременности дважды пойти на осмотр к главному врачу. Дело в том, что беременность в некоторых случаях может вызвать ухудшение зрения. Хорошо, чтобы в таких случаях вовремя была оказана помощь специалистом.

О
Д
-
Т

е-
то
я.
и-



П
Ч

И
НО

ГРУ
ЛЮ

ГРУ
ГРУ

ПОВ
Б

ОДН
НЕСО

НА О
ВАО

У КО
ОБЕЗЬ

РЕЗУС
В Н

У МУН

5 Нам р

После родов тоже нужно вести наблюдение за зрением. Об этом мы вам припомним еще в других разделах книги.

Женщине с плохим зрением следует избегать частых сгибаний. Если это необходимо, то лучше не перегибаться через живот, а присесть на корточки. Женщине не следует поднимать тяжелых предметов, не следует также делать такой работы и упражнений, при которых она чувствует «прилив крови к голове». Дело в том, что при всех этих движениях повышается внутрибрюшное, внутричерепное давление; повышается давление и в глазах, что оказывает неблагоприятное влияние на сетчатку. Следите во время беременности за своим зрением! Зайдите на осмотр к врачу и вам не придется опасаться, что ваше зрение ухудшится.

В е с т е л а

До пятого месяца беременная женщина почти совсем не прибавляет в весе. Только на пятом месяце вес женщины начинает увеличиваться. К концу беременности увеличение веса достигает 10—15% первоначального веса женщины.

Если женщина до беременности весила 68 кг, то прибавив, скажем, к концу беременности 10—15% веса, т. е. 7—10 кг, ее вес увеличится до 75—78 кг. Небольшие отклонения от этого правила в обоих направлениях не имеют значения.

Записывайте во время беременности свой вес и запись эту покажите вашему врачу. По ней он определит, правильно ли развивается ребенок.

Р е з у с (R h) — ф а к т о р

Если вы регулярно ходите в женскую консультацию и если перед родами придете в родильный дом, то вам о резус-факторе не надо заботиться. Все, что надо, за вас точно сделает врач.

Что же такое резус-фактор?

Вам, наверно, известно, что кровь у людей бывает не совсем одинаковой, и что друг от друга отличается она разными группами, к которым мы относим: А, В, АВ и О. В наше время, кроме того, было открыто еще несколько групп. При переливании крови нельзя, например, больному вводить кровь любого донора; кровь донора и больного должна принадлежать к одной группе. Пока этого не знали, после переливаний крови несовместимой группы бывали тяжелые расстройства организма, лихорадка, высокое повышение температуры; иногда это заканчивалось смертью.

Было, однако, установлено, что иногда, даже в случае переливания крови одинаковой группы возникали такие же расстройства, как и при переливании несовместимой крови! Врачи этого не могли объяснить, пока в опытах на обезьянах не открыли в красных кровяных шариках вещества, вызывающие полный распад красных кровяных шариков другого животного, у которого в крови не было упомянутых веществ. От слова Rhesus (род обезьян) были взяты две начальные буквы для названия этого вещества — резус-фактора.

В нескольких процентах браков у супругов бывает разный резус-фактор: у мужа он имеется, у жены — нет, или наоборот.

В том случае, если у жены нет этого фактора (она резус-отрицательна — медицинский термин), а зародыш по отцу резус-положителен, фактор отца может в исключительных случаях вызвать в крови матери образование противотел. В таком случае кровь матери атакует кровь ребенка. У первого ребенка противотела образуются еще в небольшом количестве, так что первый ребенок, и даже второй, останется в живых. Но последующие дети рождаются мертвыми или с желтухой и малокровием, от которых без лечения умирают. Конечно, не теперь! В консультации кровь беременной женщины подвергается исследованию в целях выяснения как венерических заболеваний, так и резус-фактора. В родильный дом сообщается, чтобы в случае надобности под руками было все, что необходимо для спасения жизни ребенка сразу же после его рождения. Проводится переливание крови, при котором у ребенка заменяется вся опасная кровь. Поэтому гораздо безопаснее посещать во время беременности консультацию и рожать в родильном доме, а не вверять беременность и роды случайности.

К у р с ы д л я б у д у щ и х м а т е р е й

Обязанностью Районного лечебно-профилактического объединения, и прежде всего женской и детской консультации, является организация курсов для будущих матерей. Целесообразно посещать такие курсы. Там вы приобретете некоторый опыт и научитесь, как надо вести ребенка, и как надо его вверить надзору врача-специалиста в период самого опасного возраста ребенка — до 1 года.

Как только вы узнаете, что вы беременны, сразу же начинайте интересоваться этими курсами. Каждая женская или детская консультация с удовольствием вам скажет, где и когда будут организованы такие курсы. Ваш интерес к ним может послужить поводом для их организации!

На курсах читают лекции женские и детские врачи, после чего сестра или акушерка на практике вас ознакомляет с тем, как надо ухаживать за ребенком; после этого бывает беседа со слушательницами. Здесь демонстрируются короткие медицинские фильмы. Вы научитесь методам ухода за новорожденным и это вам поможет правильно воспитать вашего ребенка.

Недомогания во время беременности

Не пугайтесь недомоганий — Головокружение и слабость — Изжога — Судороги в икрах — Расширение вен — Геморрой — Бели — Зуд — Одышка — Боли в пояснице — Слюноотделение — «Тошнота» беременных — Страх и тревога — Еще о суевериях во время беременности — Советы родственников и знакомых — Преодоление недомоганий беременных — Материнский (декретный) отпуск

Не пугайтесь недомоганий!

Беременность — не болезнь, поэтому женщина во время беременности обычно не испытывает неприятных признаков болезни. Однако иногда все-таки появляется ряд более или менее отчетливо выраженных неприятных признаков, связанных с переменой общего состояния женщины. Хорошо, чтобы женщина заранее о них знала и не испытывала страха в случае неожиданного появления какого-нибудь из этих признаков. В таком случае женщина сумеет правильно объяснить свое состояние, знает причины недомоганий, умеет определять, можно ли улучшить свое состояние; она знает, в каких случаях ей необходимо запастись терпением.

Головокружение и слабость

Бывает, что в первые месяцы беременности, изредка в ее второй половине, у женщины «закружится голова», или она почувствует неожиданную слабость, начнет падать в обморок. Наблюдается это у тех женщин, которые испытывали эти ощущения и раньше, во время менструации или незадолго до нее. У сильной и здоровой женщины эти признаки почти не встречаются.

Если же все-таки у вас возникнет обморочное состояние, или появится головокружение, вам следует для ликвидации этих ощущений низко нагнуть голову. Оба эти ощущения вызываются неожиданно возникшим недостаточным кровоснабжением мозга. Если мы склоним голову, кровь в силу собственной тяжести прильнет к мозгу; ощущение головокружения и обморока при этом пройдет.

Поэтому лучше избегайте продолжительного стояния на ногах, так как в этом положении голова хуже снабжается кровью. Сядьте, а если и этого не хватает, то наклонитесь вперед и склоните голову к коленям. Через несколько минут вам будет легче.

Если вы стоите в таком месте, где негде сесть, опуститесь на корточки и склоните голову. И это вам поможет. Находясь дома, просто лягте на несколько минут. Эти признаки совсем не опасны и сами по себе скоро пройдут.

Изжога

Появление изжоги указывает на то, что в организме не все в порядке. В большинстве случаев причина заключается в нарушении питания. Избыток кислоты из желудка попадает при обратном движении в пище-

вод, а иногда и в рот; как и всякая другая кислота, она вызывает чувство жжения.

Для того, чтобы в желудке после еды не образовывалось столько кислоты, хорошо перед едой съесть немного жира, который не дает возникать кислотам. Достаточно выпить кружку жирного молока за четверть часа до еды. Зато позже, когда изжога уже вызывает жжение, очень неправильно есть жирные блюда, так как жир еще усиливает изжогу! При самой изжоге помогает народное средство — очищенная сода. Лучше, однако, действуют разные препараты магнезии (четверть ложечки, запить или растворить в полустакане воды). Магнезия оказывает также легкое слабительное действие, а это во время беременности не плохо.

Предупреждать изжогу, однако, лучше, чем ее лечить. Поэтому избегайте во время беременности чересчур жирных блюд, сочного жаркого, сильного черного кофе и вообще всех ядов и раздражающих блюд (алкоголь, никотин, пряности, слишком холодные напитки).

В последние месяцы беременности изжога вызывается механическим путем; беременная матка, налегающая на желудок, выдавливает желудочный сок в пищевод.

Судороги в икрах

Во время беременности, особенно во второй половине, наблюдаются иногда болезненные судороги в икрах; чаще всего они возникают при вытягивании ног при потягивании на постели.

Судороги, вероятно, бывают обусловлены недостатком кальция в крови и являются для женщин предостерегающим сигналом: подходящим выбором пищи надо ввести в организм кальций. Прочтите статьи книги, касающиеся питания (стр. 35 и след.). Начните вводить блюда, которые обогатят ваш организм кальцием. Кроме того, опишите врачу эти судороги и попросите его выписать вам какой-нибудь подходящий препарат.

Если судорога сведет ногу в тот момент, когда вы стоите, немедленно сядьте или по крайней мере (на улице) облокотитесь на что-нибудь и согните ногу в колене. Находясь дома, лягте. Мышцу согнутой ноги быстро промассируйте до самой глубины так, словно вы мнете тесто. Боль быстро пройдет, но мышца день — два останется еще чувствительной. Если есть возможность, то приготовьте горячую ванну или компресс на ноги. Горячие вечерние ванны ног иногда снижают число случаев судорог. Оправдал себя также и следующий метод: лежа на постели, надо слегка подкладывать ноги, чтобы они были на возвышении.

Если, однако, судороги в икрах бывают обусловлены расширенными венами, горячих ванн принимать, понятно, нельзя!

Лучше всего вам пойти на осмотр к врачу, специалисту-ортопеду, и руководствоваться его советами. Надо постараться, чтобы состояние расширенных вен во время беременности не ухудшилось.

Возможность ухудшения дана наличием внутрибрюшного давления. Это давление все время затрудняет отток венозной крови из нижних конечностей к сердцу; кровь нагромождается в венах, которые поддаются давлению и расширяются.

Если у вас имеется склонность к образованию расширенных вен (кто-нибудь из членов вашей семьи страдает этим заболеванием), старайтесь предупредить его во время беременности: лёжа в постели, ноги подложим так, чтобы они были на 10—15 см выше остального туловища. Если вы сидите дома, не позволяйте ногам свисать вниз; положите их на придвинутый стул, чтобы они были выше.

Р а с ш и р е н и е в е н

Если у вас на ногах уже имеются расширенные вены, приобретите по совету врача эластичные бинты или резиновые чулки и одевайте (или бинтуйте) их на ноги еще на постели, раньше чем с нее встанете.

Только забинтовав ноги, или одев резиновые чулки, вы можете встать и начать заниматься своей работой. Если вы хотите, чтобы ваши ноги были здоровыми и после родов, и в продолжении всей вашей последующей жизни, берегите их во время беременности.

Во всяком случае не носите круглых, жмущих подвязок, а также чулок до колен с врезающимися резинками. Они препятствуют кровообращению.

Время от времени дайте ногам отдохнуть, лягте на несколько минут на спину поперек постели вертикально к стене и обопритесь о нее поднятыми ногами. Кровь вытечет из расширенных вен и вы почувствуете облегчение.

Хорошее влияние оказывают вечерние ванны в теплой воде. Летом советуют бродить в воде или траве.

Г е м о р р о й

Это заболевание во время беременности ухудшается из-за повышения давления, вызванного увеличенной маткой. Запоры, частые во время беременности, тоже могут ухудшить это заболевание.

Чтобы предупредить ухудшение, надо заботиться о том, чтобы стул был мягким. Для этого надо питаться подходящей пищей и стремиться к тому, чтобы кишечник всегда опорожнялся регулярно.

В случае болей прикладывайте к области заднего прохода холодные компрессы, а лежа в постель, подкладывайте под ягодицы подушку.

Обратитесь за советом к врачу, и если он посоветует какие-нибудь мероприятия, послушайте его. Готовясь к рождению своего ребенка, постарайтесь быть совершенно здоровой.

Б е л и

У многих женщин бели бывают уже с детства, у других они появляются к моменту полового созревания. Белями мы называем повышение выделений из матки и влагалища. Эти выделения в нормальных условиях бывают незначительными. Нормальные выделения бывают бесцветными, стекловидными, редко белыми; при белях они становятся бело-желтыми, липкими, густыми, а иногда даже хлопьевидными и комочкообразными.

Понятно, что во время беременности количество выделений увеличивается, так как весь таз переполнен кровью, а чрезмерно переполненная кровью ткань пропускает большее количество экскретов тела. Причины возникновения белей, впрочем, бывают разные, чаще всего — малокровие, неправильное положение матки, общая слабость, запоры.

Каждой женщине, у которой появляются бели, следует как можно раньше посоветоваться с врачом. В некоторых случаях бели бывают обусловлены венерической болезнью, гонореей. Чем раньше при ней начать лечиться, тем скорее можно вылечить эту болезнь. Но и бели, вызванные другими причинами, необходимо лечить, так как они изнуряют женщину, да и вообще неприятны.

Во время беременности нельзя делать спринцеваний, которые в некоторых случаях бывают методом лечения при белях. Спринцевание могло бы вызвать аборт, или по меньшей мере способствовать проникновению инфекции. Достаточно каждый день, а то и повторно, принимать ванны (сидячие, или только подмываться водой с мылом или отваром ромашки), а если позволит врач, то вводить лечебные пилюли.

Если бели слишком обильны и если они разъедают кожу, рекомендуется носить чистую повязку из лигнина, которую необходимо часто менять.

З у д

Усиление белей вызывает, кроме других неприятностей, также зуд. Он бывает иногда очень мучительным, а иной раз и болезненным. Иногда и без белей чувство зуда ощущается в наружных половых органах просто потому, что органы эти переполнены кровью.

В обоих случаях помощь окажет ванна; достаточно принять сидячую ванну или просто подмыться над тазом, специально предназначенным для этой цели. Подмываться следует чистыми руками или мочалкой, которая опять-таки предназначена исключительно для подмываний. Ее надо часто кипятить, а после каждого подмывания простирывать и высушивать.

Купаться следует в теплой воде, а подмываться мылом или отваром ромашки, который очень рекомендую.

Хорошо действует также отвар дубовой коры.

Если зуд особенно мучителен, врач вам пропишет охлаждающую мазь, особые ванны или подмывания.

Не трите и не царапайте зудящие места, так как расцарапанная слизистая оболочка может изъязвляться, нагнаиваться и стать опасной для беременной женщины.

Часто приносят облегчение повторные подмывания, повязка, мазь или твердое сжатие зудящего места.

О д ы ш к а

Незадолго до родов беременной женщине становится иногда труднее дышать, главным образом в лежащем положении. Но иногда одышка появляется во время ходьбы и при работе. Одышка обусловлена значи-

тельным увеличением содержимого живота, который, сдавливая диафрагму, ограничивает в значительной мере растяжение легких. Больше всего это чувствуется в лежачем положении, поэтому беременные женщины при лежании должны все больше и больше подкладывать себе под голову, хотя раньше в этом отношении не было необходимости.

Перед самыми родами эти признаки проходят, так как предлежащая часть спускается в малый таз, в связи с чем матка снижается.

Ночью вам принесет облегчение небольшая опора для головы, например, клиновидная матрацная подушка.

Боли в пояснице

Начиная с половины беременности у некоторых женщин появляются легкие боли в пояснице, которые в дальнейшем, в связи с увеличением веса матери и плода, усиливаются. Этот признак чаще всего наблюдается у тех женщин, у которых и раньше был сильно изогнут поясничный отдел позвоночника и у которых бывали боли во время менструации. Во время беременности поясничная изогнутость позвоночника еще более увеличивается, в связи с чем и возникают боли.

Для того, чтобы избавиться от них, или по крайней мере их уменьшить, вовремя начните делать подходящие упражнения, описанные на стр. 53.

Если лечь на спину и согнуть ноги в коленях, боли эти обычно проходят. Оставайтесь в этом положении минут пятнадцать. Положение на боку с согнутыми коленями тоже избавляет от болей.

Если боли чересчур сильны и если раньше у вас ничего такого не было, сразу же идите к врачу. Врач решит, не грозит ли вам аборт.

Слюноотделение

Уже с четвертой недели беременности некоторые женщины наблюдают повышенное выделение слюны. Слюна в большинстве случаев без вкуса, но иногда она обладает неприятным вкусом. Необходимость все время сплевывать — очень неприятна, а иногда (на работе) это делать просто невозможно.

Так как это слюноотделение является фактически определенным видом тошноты беременных (ведь вы знаете по опыту, что слюноотделение предшествует рвоте), то и бороться с ним надо теми же приемами, какие были описаны на 17 стр. Ограничьте жидкости (исключая молоко) и принимайте иногда немного соды или магнезии (см. Изжогу, стр. 67). Урегулируйте ваш режим — стул, питание, душевный склад. Если есть возможность, то перемените на некоторое время место жительства.

Тошнота беременных

Мы говорили о ней уже на 17 странице. Она является одним из вероятных признаков беременности. На третьем месяце, и во всяком случае во второй половине беременности, тошнота проходит.

Страх и тревога

Независимо от того, что вы мужественны и спокойны, и что вы с радостью ожидаете рождение ребенка, многие из вас будут испытывать чувство беспокойства, а иной раз просто тревоги и страха. Вы даже не в состоянии понять в чем дело. Вы чувствуете себя веселой и счастливой и вдруг такое странное чувство!

Будьте довольны, что вы родились в наше время, которое позволяет нам разбираться в таких чувствах! В прежние времена вы бы испугались и верили тому, что ваше чувство страха является предчувствием плохого конца... В старой литературе описывалось много таких случаев. Все последующее время беременности женщина была лишена радости, рисовала себе в мыслях плохое течение родов. Женщина парализовала свои силы и волю и у нее, понятно, было меньше шансов справиться с трудностями, которые могли возникнуть в процессе родов. Беременная женщина думала, что бесполезно бороться с судьбой, которая якобы была ей предопределена.

Но вы будете рассудительной и свой необоснованный страх поставите побороть разумом. Вам не удастся найти его причины.

Ее и нельзя найти, так как этот страх обусловлен не внешними, а внутренними причинами. Посмотрим, как возник в вашем теле страх?

В крови циркулируют гормоны беременных — продукты желез внутренней секреции. Так как эти гормоны для организма не свойственны, немного расстраивается внутреннее равновесие.

В сосудах имеются «внутренние рецепторы», которые в ответ на раздражения нервными путями передают сообщение о расстройстве гормонального равновесия в центральную нервную систему — кору головного мозга; иначе говоря, нервными путями передается новое раздражение, вызванное гормонами беременной. В коре мозга это чувство нового, до сих пор не испытанного раздражения, меняется в чувство страха.

Приблизительно таким же путем возникает в коре головного мозга и чувство голода, если внутренние рецепторы сообщают центральной нервной системе о том, что в крови уменьшается количество питательных веществ.

Чувство такого «страха» бывает не у каждой женщины. Мы на него, однако, обращаем ваше внимание, чтобы в случае его возникновения, вы не боялись! Если во время беременности вас охватит чувство непонятного страха, не считайте его злым предзнаменованием. Страх обусловлен гормонами беременных, циркулирующими в вашем теле; привыкнув к нему, он вам перестанет даже казаться неприятным. Впрочем, вскоре он счастливо прекратится!

Еще о суевериях во время беременности

Мы уже говорили о суеверии, согласно которому за каждого ребенка мать должна заплатить одним зубом. Мы знаем, как возникло это суеверие, знаем также, что его не надо бояться.

В связи со страхом беременных возникло суеверное представление о «сглазе», о «помеченном ребенке». Некоторые люди еще верят, что беременная женщина может как-нибудь пометить ребенка, если чего-нибудь

испугается, взглянет на что-нибудь мерзкое или сделает что-нибудь нехорошее. Все это неправда.

Почти каждой беременной женщине приходится видеть, слышать или делать что-нибудь неприятное, иногда даже жуткое, и все-таки родится очень мало «меченых» детей. Больше всего женщины боятся «огня», подразумевая под этим красные или коричневые пятна на коже ребенка. А это — разросшиеся кровеносные сосуды или избыток кожного пигмента, иногда небольшие опухоли, обусловленные пороками развития. В большинстве случаев их можно с успехом удалить оперативным путем или путем облучения рентгеном или радием.

Можно с уверенностью сказать, что если бы вы были нездоровы, это неблагоприятно бы отразилось на здоровье вашего ребенка. Но «сглазом» не можете ожидаемого ребенка ни искалечить, ни пометить.

Советы родственников и знакомых

Часто случается, что беременной женщине, ожидающей первого ребенка, всякий встречный и поперечный дает свои советы. Делается это, конечно, с хорошим умыслом, но результаты бывают часто очень нежелательные.

Решающее значение имеют только те советы, которые дает женщине врач в консультации и которые она сама может дополнить, читая эту книгу. Только врач может на себя взять ответственность как за ваше здоровье, так и за здоровье вашего ребенка.

Преодоление недугов беременных

Некоторые недомогания беременных очень неприятны, но они временны, не опасны для жизни, а главное — по сравнению со счастливо окончившейся беременностью — они ничего не значат!

Для выполнения поставленных задач в нашей жизни часто бывает необходим повседневный, иногда тяжелый физический труд.

Мы, однако, всецело не зависим от этого тяжелого труда. Мы стараемся его рационализировать, облегчить трудоемкие процессы. Этому же мы придерживаемся и во время беременности. Если нас что-нибудь мучит, то мы не будем это переносить молча, предполагая, что «то или иное недомогание» свойственно беременности, а заявим об этом своему врачу и попросим помощи. Стараясь не падать духом и не поддаваться временным недомоганиям, мы помогаем своему организму.

В некоторых, случаях, однако, беременность требует более серьезного врачебного вмешательства. Иногда бывает необходимо, чтобы врач в течение нескольких месяцев наблюдал за беременной женщиной. У некоторых женщин, например, наблюдается склонность к абортам, а оба супруга желают иметь ребенка. В таких случаях можно было бы избежать аборта, если бы при его угрозе больную правильно лечили, а врач был бы под рукой. Поэтому женщину направляют на определенный срок, а иногда и на все время беременности в специальное лечебное учреждение. Делается это по рекомендации женской консультации. Это, понятно, стоит больших средств и в капиталистических странах трудящаяся женщина никогда

бы себе этого не могла позволить. У нас эту помощь оказывает государство, которое проявляет заботу прежде всего о трудящихся и их семьях.

Беременных женщин принимают также в Институт для новорожденных, поскольку этого требует состояние их здоровья или неблагоприятные социальные условия. Родильные дома находятся почти во всех областях. Наше государство заботится о создании и сохранении этих учреждений, служащих здоровью матерей и детей.

Беременных женщин, страдающих тяжелыми расстройствами организма, принимает каждое родильное отделение больницы, в случае надобности еще задолго до родов, и предоставляет им нужное лечение.

Декретный отпуск

Декретный отпуск является одним из видов помощи, которую оказывает государство беременной женщине и матери; он длится 22 недель. Это время трудящейся матери оплачивается. Отпуск дается для того, чтобы женщина в спокойных условиях могла подготовиться к родам, а после них хорошо поправиться и обеспечить надлежащим образом новорожденного в первый, самый опасный период в его жизни. Правильно поэтому, чтобы женщина брала часть отпуска до родов. Это дает возможность рационально использовать те большие средства, которые отпускаются ей народно-демократическим государством.

Если позволит врач, то трудящаяся женщина может без затруднений оставаться на работе приблизительно до восьмого месяца беременности. В течение последних двух месяцев работа бывает иногда для беременной затруднительна. Поэтому беременным женщинам следует брать половину отпуска до родов, во всяком случае не меньше 35 дней до предполагаемой даты родов.

Некоторые женщины, однако, сопротивляются и хотят почти до последнего дня беременности работать, а отпуск брать только после родов, чтобы его целиком посвятить уходу за ребенком. Но это неправильно!

Своевременный уход в декретный отпуск полезен не только для вашего здоровья, но и для здоровья ребенка! После возвращения матери на работу о ребенке будут хорошо заботиться городские ясли или ясли по месту жительства. Количество яслей все время возрастает, улучшается также качество их работы.

Ненормальное течение беременности

*Предостерегающие признаки — Расстройства, вызываемые повреждением почек —
Аборт и преждевременные роды*

Предостерегающие признаки

Несмотря на то, что у большинства женщин беременность протекает легко и лишь в крайнем случае сопровождается легкими недомоганиями, иногда она бывает неправильной и в организме женщины могут наступить расстройства.

Природа почти всегда указывает на эти расстройства каким-нибудь предостерегающим признаком. Обратите на них внимание, и если бы они появились, будьте осторожны и обратитесь к врачу. Сюда относятся следующие признаки:

1. сильная непрерывная рвота, невозможность задержать пищу в желудке,
2. головные боли и головокружения,
3. слишком малое количество мочи,
4. ощущение мерцающих искр и пятен перед глазами или ухудшение зрения,
5. отеки век, ног, и рук,
6. кровотечение из половых органов, сильные бели,
7. высокая температура,
8. кашель, длящийся дольше шести недель,
9. острая боль в животе,
10. прекращение движений плода.

Расстройства, вызываемые повреждением почек

В каждом живом теле в процессе его роста и существования образуются продукты обмена, выделяемые с каловыми массами, мочой, потом и дыханием. Плод, живущий в матери, выделяет продукты обмена не наружу, а в кровь своей матери. Кровь матери освобождается от этих веществ в почках, откуда они выделяются с мочой.

Почки беременной женщины в функциональном отношении очень перегружены. Если они не в состоянии справиться с нагрузкой, или если организм обладает повышенной чувствительностью к веществам, возникающим во время беременности, продукты обмена наводнят весь организм и вызовут всеобщее отравление.

На отравление указывают сильные и непрерывные головные боли. Иногда присоединяется и головокружение. Беременная выделяет мало мочи, причем моча бывает мутной и густой. Врач обнаружит в ней белок. На веках и ногах образуются отеки. Беременная жалуется также на ухудшение зрения.

Иногда эти признаки в течение долгого времени предупреждают беременную женщину об угрозе эклампсии. Под этим названием мы понимаем судороги всего тела, связанные с полной потерей сознания. Эклампсия очень опасна, но, к счастью, встречается теперь редко, так как мы умеем вовремя определить ее первые признаки и позаботиться о предотвращении судорожной болезни. Всякий раз, как вы заметите какой-нибудь из приведенных признаков, сразу же идите к врачу!

Тот, кто в последние два месяца беременности навещает глазного врача, поступает предусмотрительно; такая осторожность помогает предупредить развитие эклампсии.

Глазной врач осмотрит глаза беременной в темной комнате и в случае грозящей опасности обнаружит изменения, которые задолго до припадка болезни указывают на опасность.

Вот почему мы вам все время напоминаем о необходимости регулярно ходить во время беременности в женскую консультацию, а также на исследование зрения и осмотр зубов.

А б о р т и п р е ж д е в р е м е н н ы е р о д ы

Абортом мы называем окончание беременности родами до истечения 28 недель. Плод, даже если он рождается живым, умирает.

Преждевременными родами мы называем беременности, заканчивающиеся между 29 и концом 38 недели. Если за рожденным плодом устанавливается специальный уход, он может остаться в живых.

Если вы почувствуете в нижней части живота боли, или если появится кровотечение или начинает отходить какая-нибудь жидкость (здесь будьте осторожны, чтобы не спутать ее с мочой), немедленно ложитесь в постель и зовите врача, так как это могут быть признаки аборта или преждевременных родов. К половым органам приложите стерильную гигиеническую салфетку (из аптеки) или прокипяченную и выглаженную полотняную салфетку. Кровотечение может быть обусловлено отделением части соприкасающейся поверхности детского места от внутренней стенки матки. Несколько дней постельного режима и подходящие лекарства могут предотвратить аборт.

Аборт может быть обусловлен разными причинами: заболеванием матери, плохим развитием ребенка, пороком матки, тяжелой работой или физическими упражнениями. Большинству женщин работа и упражнения во время беременности не мешают (см. стр. 52 и след.), однако у слабых женщин, а также в случае одновременного воздействия ряда неблагоприятных факторов, работа и физические упражнения могут обусловить аборт.

Аборт следует немедленно лечить, как любое другое заболевание. Это значит, что беременной должна быть как можно скорее оказана врачебная помощь. Врач прежде всего будет стараться спасти беременность; если же это окажется невозможным, то позаботится о том, чтобы аборт прошел без опасности для женщины.

При аборте первостепеннейшее значение заключается в том, чтобы из матки были удалены даже самые маленькие частицы плода или детского места. В противном случае наступит кровотечение, оставшиеся части

начнут в матке гнить, а это ведет к развитию инфекции, которая очень опасна.

Если вы не хотите рисковать своей жизнью, то помните, что при аборте обязательна врачебная помощь. Если врач придет уже после аборта, спрячьте для него все пропитанные кровью салфетки и части, вышедшие из вас (в куске влажной, чистой белой материи, завернув их предварительно в бумагу).

Подготовка к родам

В домашних условиях или в родильном доме? — Что надо вам для себя приготовить, идя на роды в родильный дом? — Что вы приготовите для ребенка, идя на роды в родильный дом? — Подготовка к родам на дому — Суматоха в последнюю минуту — Акушерская чистота — Вам кажется это лишним? — Роды в прошлом и в наше время — Признаки начинающихся родов — Другие признаки дородового периода — Обязательно ли должны быть родовые схватки болезненными? — Право на помощь — Что надо делать в случае начала родов? — Периоды и течение родов — Приготовление перед самими родами — Что приготовит муж или другие члены семьи? — Поспешные роды без врача и без акушерки — Глава, предназначенная будущему отцу — Приданое для новорожденного

В домашних условиях или в родильном доме?

Все больше и больше женщин рожают в родильных домах. Прогресс в области гигиены подчеркнул разницу между чистотой и удобствами родильного дома и средней квартиры. Выгоды родов в родильном доме ясны: если бы произошло что-нибудь непредвиденное, то врач, инструменты и помощники дают возможность оказать немедленную помощь. Специальное оборудование позволяет соблюдать все требования чистоты. В родильном доме мать не так мучается нарушенным распорядком своего хозяйства. Роженица и ребенок с самого начала приобретут правильные навыки. Пять — восемь дней полного покоя помогут матери быстро поправиться.

Всем женщинам предоставлена возможность родить в родильных домах. Еще во втором издании этой книги я писала, что бесплатной помощью при родах обеспечиваются только застрахованные женщины и жены застрахованных мужей. С 18 декабря 1956 г. бесплатная помощь в связи с родами оказывается поголовно всем женщинам. Так заботится наше государство об охране материнства.

Во времена буржуазной республики в санаториях рожало приблизительно 10% женщин. Это были жены богачей, для которых и были созданы роскошные санатории. В родильных домах того времени рожали самые бедные, главным образом незамужние матери; здесь же велись и чрезвычайно тяжелые роды.

Теперь (в 1959 году) в наших родильных домах рожают 92% женщин, а если бы можно было быстро увеличить количество коек, то рожали бы здесь все 100% женщин! Женщины поняли уже преимущество родов в родильном доме.

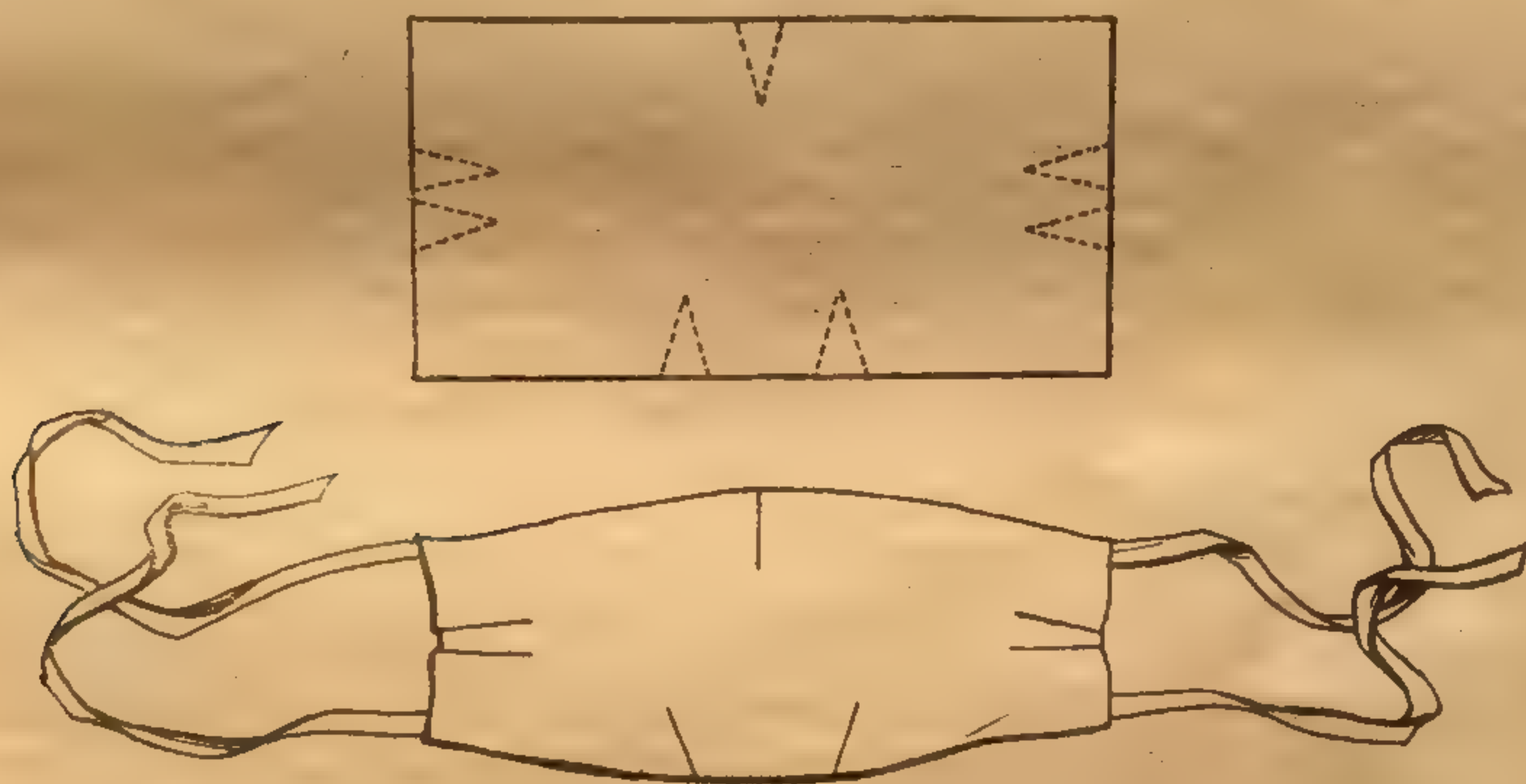
За месяц или два до родов отправьтесь в тот родильный дом, куда вас рекомендовала ваша консультация. Попросите, чтобы врач или акушерка дали вам нужные указания. Спросите также, что нужно будет принести для ребенка. В большинстве случаев требуется только принести белье для перевозки новорожденного домой.

Что надо вам для себя приготовить, идя на роды в родильный дом?

В последние два месяца беременности женщина должна быть все время начеку. Приготовьте по небольшому чемодану для себя и для ребенка. Если вам точно известно, в каком родильном доме будете рожать, вы можете туда уже заранее отнести чемодан с детским бельем.

В свой чемодан положите:

Две ночных рубахи, халат, комнатные туфли, шесть платков, гребень и щетку для волос, зубную щетку и пасту (можно и воду для полоскания зубов), мыло, мочалку, раствор спирта для обтираний, три лифчика (спереди застегивающихся), бандаж, если он вам предписан, нижнее белье, две маски для лица (см. рисунок), если хотите, то писчую бумагу и книгу.



Ночные рубахи выгодны до родов, во время родов и в течение первых 24 часов после родов. Позже они уже менее практичны, так как они, обычно, спереди не расстегиваются, а потому в них нельзя кормить грудью. Кроме того, необходимость менять повязки, контроль стула и мочи требуют свободы нижней половины тела. При этом необходимо рубаху свертывать кверху. Более выгодно поэтому носить кофточку от пижамы.

Так как женщина первые шесть недель после родов сильно потеет, необходимо часто менять белье; иногда приходится переодеваться два раза в день. Поэтому прихватите с собой несколько таких кофточек или скажите, чтобы вам ежедневно носили из дому чистое белье.

На рисунке вы видите, как должна выглядеть маска для лица. Это — полоса материи, обыкновенно из плотного полотна, или из вдвое сложенной другой материи, длиной в 23, а шириной в 12 см. Выточки сделайте так, как указано на рисунке: две по сторонам, вверху одну, две внизу. Длина тесемок — 30 см. Обшейте, и маска готова!

Маска для лица будет вам нужна первое время при кормлении грудью и уходе за ребенком и обязательно при насморке и кашле. Маска задержит

большую часть опасных микробов, чтобы они не проникли в дыхательные пути восприимчивого к ним новорожденного и не заразили его.

Маску необходимо хорошо кипятить; носите ее так, чтобы с вашим лицом соприкасалась одна и та же ее сторона. Сняв ее после контакта с ребенком, сложите ее лицевой стороной внутрь! Не носите маску замаранной по карманам вместе с платками! Прячьте ее в чистый бумажный мешочек, часто ее стирайте и кипятите!

В родильном доме вы можете получить книгу. Попросите научно-популярную медицинскую литературу или что-нибудь из художественной литературы. В отделении должна быть небольшая библиотека, предназначенная для вас; не забудьте ею пользоваться.

Что вы приготовите для ребенка, идя на роды в родильный дом?

Новорожденный в родильном доме обычно не нуждается в собственном белье, так как получает казенное. Для перевозки ребенка домой приготовьте в чемодан следующие вещи:

две рубашонки, две кофточки, один шерстяной комплект, шесть пеленок (не меньше!), одну резиновую пеленку 25 на 35 см, зимой — одну фланелевую пеленку, две пупочных повязки (кое-где ими уже не пользуются; спросите заранее!), матрасик в конверт, наволочку для конверта, присыпку, детской крем.

Зимой возьмите с собой фланелевый или меховой мешок (см. 161 стр.), в который поместите завернутого в конверт ребенка при его перевозке домой. Если у вас его нет, то достаточно бывает чистого фланелевого или шерстяного одеяла.

На пеленках не экономьте. Некоторые дети за день иной раз используют пять дюжин пеленок (если они из тонкого материала). Может случиться, что прачечная родильного дома не доставит выстиранных пеленок, и если у вас их не будет в запасе, вы очутитесь в затруднительном положении.

Подготовка к родам на дому

Если вы хотите рожать на дому, или если нельзя почему-нибудь рожать в родильном доме, ваша консультация позаботится о том, чтобы вас навестила участковая акушерка. Она вас посетит, запишет все, что надо, познакомится с вашими приготовлениями и даст вам нужный совет. Вычислит вероятный срок родов, а в случае надобности позаботится о том, чтобы при родах присутствовал врач.

Местом родов выберите самую солнечную и просторную комнату квартиры, по возможности недалеко от ванной или вообще водопроводного устройства. Для того, чтобы в этой комнате было поменьше пыли, выстирайте все занавески, уберите лишние скатерочки и ковры, хорошо, чтобы комната была свежо выбелена, а пол был все время вымытым.

Кровать должна быть как можно проще (ни в коем случае не диван); металлическая кровать более подходяща, чем деревянная. Для оказания помощи роженице больше всего подходит кровать высотой в 70—80 см.

ом
о-
ок
те-
ся;
ку,
р.),
вне
или
уют
сья,
если
нии.

кать
е на-
адо,
вет.
том,

свар-
ного
ысти-
тобы

иван);
зання
30 см.



В наше время
мужья до сих пор
такие же
кровать.
К кровати
не должна
вот: чересч
готовлены
не даст про
В комнате
ные стулья
искусственн

Суматоха
как в спеш
вещей прос
приготовят
не мало! Со
Список и ве
из списка
Все при
легко найти

Мы говорим
такая чистота
комнате у нас
к чистой улице
То же самое
шерской. Требо
Большой опа
попадает в матк
родильную горя
Приблизитель
д-р Семмельвайс
грязными руками
однако, может б
ницей во время
женщины задолго
крытые поврежде
Микробы, могу
в воздухе, на ру
фигуриванных рук
шерка так долго м
они после мытья ни

6. Наш ребенок

В наше время, однако, делают низкие кровати. Попросите поэтому вашего мужа достать и подложить под ножки кровати деревянные чурбачки или толстые ящики. На время родов они приподымут на необходимую высоту кровать.

К кровати должен быть с обеих сторон свободный подход (значит, она не должна стоять у стены и её следует поместить против света). Если в кровати чересчур мягкая проволочная сетка, необходимо, чтобы у вас были заготовлены две доски, которые можно будет подложить под матрац. Это не даст провалиться телу.

В комнате должен стоять хорошо вымытый щеткой кухонный стол и удобные стулья для обслуживающих лиц. Позаботьтесь также о достаточном искусственном освещении.

Суматоха в последнюю минуту

Суматоха пагубна для всех окружающих и вредна для роженицы, так как в спешке иногда нужное не удается выполнить, и ряд необходимых вещей просто забывается. По крайней мере за месяц до ожидаемых родов приготовьте все необходимые вещи, которых при родах на дому отнюдь не мало! Составьте список этих вещей и постепенно начните их приобретать. Список и вещи храните в какой-нибудь коробке или шкафу, вычеркивайте из списка каждую приобретенную вами вещь, чтобы ничего не забыть.

Все приобретенные вещи кладите в одно место, чтобы их можно было легко найти и без вашего вмешательства.

Акушерская чистота

Мы говорим иногда о какой-нибудь улице, что она чиста, но едва ли такая чистота удовлетворила бы нас в нашей собственной кухне. К чистой комнате у нас гораздо бóльшие требования, более строгое мерило, чем к чистой улице.

То же самое мы видим при сравнении обычной чистоты с чистотой акушерской. Требования к последней гораздо выше. Да это и понятно!

Большой опасностью при родах является инфекция, которая снаружи попадает в матку, а оттуда в кровь. Она обуславливает так называемую родильную горячку (послеродовое заболевание).

Приблизительно во второй половине прошлого столетия обнаружил д-р Семмельвайс, что это заболевание вызывают микробы, переносимые грязными руками лиц, исследующих роженицу во время родов. Инфекция, однако, может быть обусловлена и недостаточно чистым уходом за роженицей во время родов, а иногда микробы находятся в половых органах женщины задолго до родов, но только во время родов они попадают в открытые повреждения.

Микробы, могущие поставить под угрозу жизнь, находятся всюду, в воздухе, на руках и слизистой оболочке, на разных вещах. Только на прокипяченных (стерилизованных) предметах, на вымытых и продезинфицированных руках мы их не обнаружим. Поэтому врач-акушер и акушерка так долго моют свои руки в дезинфекционных растворах, поэтому они после мытья ни до чего, кроме хирургического поля, не дотрагиваются.

Поэтому и вы должны быть все время чисто вымытой и последние три месяца беременности не жить половой жизнью, чтобы не завлечь в родовые пути возбудителей болезни.

При родах на дому необходимо избавить некоторые предметы от микробов. Кое-что можно прокипятить и выгладить, потом чисто упаковать и спрятать.

Все подробности вы узнаете у своей акушерки.

Вам кажется это лишним?

Кое-кто из вас может быть возразит, что много женщин раньше рожало, да и теперь рожают, без этих строгих мероприятий и что все счастливо заканчивалось.

Действительно, определенная часть родов заканчивалась счастливо, даже в случае весьма антисанитарных условий. Но вы видите только те случаи, которые хорошо окончились, в то время как о умерших женщинах вы ничего не знаете. Вам также не известны высокие цифры смертности, которую в те времена обуславливала родильная горячка; вы их не сравнивали с относительно низкими цифрами смертности в наше время, когда роды проходят в санитарных условиях. Без сомнения, вы окажете предпочтение таким условиям, которые дают вам большую гарантию остаться в живых.

Если вы не хотите зря рисковать, позаботьтесь о строжайшей чистоте и приготовьте все для родов так, чтобы окружающая вас среда, по-возможности, не содержала микробов.

Если в это время у вас дома кто-нибудь болеет, пусть «только» насморком или ангиной, ему должно быть воспрещено в течение последнего месяца быть вблизи вас. Если кто-нибудь в квартире или в доме болеет заразной болезнью, женщине лучше без колебаний пойти рожать в родильный дом, так как здесь меньше вероятности заразиться. Там, понятно, надо заявить, что женщина пришла из очага заражения, чтобы ее положили для наблюдений в отдельное помещение.

Роды в прошлом и в наше время

Раньше было запрещено принимать в родильный дом тех рожениц, у которых ожидали нормальные роды. Женщина принималась сюда только на основании справки врача о том, что роды будут ненормальными. Понятно, что наряду с родильными домами и больницами существовали и роскошные учреждения, женские санатории, но они для большинства женщин были недоступными.

Если женщина (застрахованная или жена застрахованного мужа) хотела рожать в родильном доме, ей надо было много доплачивать, так как пособия, отпускаемого больничной кассой, было недостаточно.

Но роды на дому тоже не были дешевыми. Акушерке во времена буржуазной республики платили 500 крон, а это были большие деньги.

Акушерки в большинстве случаев обосновывались в городах и отсутствовали как раз там, где в них больше всего нуждались — в отдаленных

районах, где не было врачебной помощи. Профессия акушерки была ремеслом, забота о матери и ребенке была источником наживы, наживались и на родах.

В наше время занятие акушерки является профессией; акушерки получают соответствующее образование, они являются работниками государственного здравоохранения. Государство передает окончивших школы в распоряжение областных Национальных комитетов, которые назначают их на работу, прежде всего в отдаленные районы.

Сельская участковая акушерка, специально обученная в вопросах оказания помощи матери и ребенку, заботится о всех будущих матерях в участке до того времени, пока не передаст их, после счастливо окончившихся родов, на попечение детской сестры — соответствующей детской консультации. Акушерка работает и в женской и в детской консультациях. Навещает беременных женщин на дому, воспитывает и ухаживает за беременными женщинами и матерями правильного ухода за новорожденным. Заботится о матери и ребенке в шестинедельном послеродовом периоде даже в том случае, если мать родила в родильном доме.

Акушерки ежегодно совершают несколько миллионов посещений в семьях. Сколько заботы и самоотверженности! Оказывайте им поэтому хороший прием и руководствуйтесь их советами.

Бывшие роскошные родильные санатории были национализированы, как и все лечебные учреждения, в 1948 году, и в настоящее время служат всем работающим женщинам и членам их семей. Исследование проводится независимо от материального обеспечения пациента, что имело место раньше. Единственным критерием является состояние здоровья роженицы.

П р и з н а к и н а ч и н а ю щ и х с я р о д о в

Когда срок беременности подходит к концу, необходимо, чтобы вы обращали внимание на признаки приближающихся родов. Сюда относятся родовые схватки (сокращение матки), отход кровавой слизи, а иногда и отход вод.

Как только появится один из этих признаков, женщина должна немедленно звать акушерку или врача, или же сразу отправиться в тот родильный дом, в котором собирается родить.

Схватки иногда напоминают знакомые вам боли при менструации, но появляются они через регулярные промежутки времени. Они сперва регулярно повторяются через 20—30 минут, затем через каждые 10—15 минут, становясь все более и более сильными.

Схватка сперва длится приблизительно полминуты, затем продолжительность их удлиняется, достигая иногда полутора минут.

Если вы приложите руку к животу, то почувствуете, что при каждой схватке матка становится твердой, как камень. Как только схватка проходит, матка становится мягкой. У первородящей приблизительно через 16—18 часов (у повторнородящей раньше) схватки начинают сопровождаться желанием испражняться.

Эти схватки и потуги помогают женщине изгнать плод наружу.

В течение последних 14 дней до родов могут появиться так называемые схватки — предвестники. Чтобы не спутать их с родовыми схватками,

запомните, что они не регулярны, не усиливаются и перерывы между отдельными схватками не укорачиваются. Через некоторый промежуток времени (приблизительно через час) они полностью прекратятся. Эти схватки готовят родовые пути. Бывают они не у всех женщин.

Отход плодных вод тоже иногда бывает первым признаком родов. Женщина при этом вдруг неожиданно почувствует на бедрах влагу, текущую из влагалища. Вытечет то большее, то меньшее количество этой жидкости. По сравнению с мочой, которая резко пахнет, у вытекающей жидкости бывает особый приторный запах. Этот признак означает, что плодный пузырь, в котором находится ребенок, разорвался в своей предлежащей части и что содержащиеся в нем воды отчасти вытекли.

После отхода плодных вод женщине уже не следует много ходить, так как этим она могла бы обусловить ненормальные роды. Женщине следует лечь и позвать врача. Однако в большинстве случаев отход вод наступает только спустя несколько часов после первых признаков родов.

Отход кровавой слизи иногда бывает признаком того, что родовые пути открываются. Слизь появляется за несколько часов, а то и за день до родов. Если это случится, дайте сразу знать врачу.

Другие признаки дородового периода

Если в дородовом периоде появятся другие признаки, например, подъем температуры, обморок, ухудшение зрения, кровотечение, отеки и т. п., тоже немедленно вызывайте врача.

Очевидно, произошло какое-то расстройство в организме, которое может устранить только своевременное вмешательство врача. Эти признаки могут быть обусловлены какой-нибудь ненормальностью родов (см. стр. 76) и улучшение состояния зависит оттого, насколько быстро будет оказана помощь.

Обязательно ли должны быть родовые схватки болезненными?

Раньше люди верили, что бог в раю наказал женщине: «Будешь рожать в муках» и что в этом отношении ничего нельзя менять. Верить таким сказкам, это значит остановить прогресс.

Только в последнее время женщинам стали немного облегчать роды: начали применять наркоз, по крайней мере в течение некоторых периодов родов, а также ряд других средств, уменьшающих боли. Однако не все методы себя оправдали. Некоторые из них были вредны для матери и ребенка, другие не были доступны всем женщинам.

В Советском Союзе стремятся решить вопрос родовых болей совсем на другой основе, на основе физиологического учения славного ученого И. П. Павлова. Попытаемся объяснить этот вопрос.

Что такое роды? Изгнание плода сокращениями матки. Матка — это мышечный орган, мышцы которого похожи, например, на мышцы пищеварительного тракта. Когда мы глотаем, мышцы тоже сокращаются, но мы этого не чувствуем. Сокращение мышц при нормальных условиях совер-

шенно безболезненно. Почему же сокращения мышц матки должны быть болезненными?

Надо взглянуть кругом и выяснить, у всех ли женщин эти сокращения одинаково болезненны. И мы увидим, что существует определенная разница. Некоторые женщины родят почти молча, другие кричат, мечутся. Приблизительно 4% женщин рожают безболезненно!

Боязнь и незнание течения родов — вот что в большинстве случаев приводит женщину к состоянию волнения. Её как будто кто-то напугал своими рассказами о том, какие страшные при родах бывают боли!

Об этом до сих пор всюду и всегда шушукали, и хуже всего то, что даже научно-популярные книги не отвергали этого взгляда, а наоборот, — или молчали, или даже подчеркивали родовые боли и их силу.

Было бы удивительно, чтобы женщина после такой подготовки не чувствовала болей, и чтобы страх не удесятерил их.

Понятно однако, что не так-то легко изменить сознание женщины, которое укреплялось в течение тысячи лет, и заменить его новым. Поэтому безболезненные роды не могут быть введены сразу. Наши врачи, однако, могут уже в настоящее время опереться на результаты исследований советских врачей и на собственный опыт.*)

Подготовка к безболезненным родам проводится следующим образом. Приблизительно за месяц до родов врач акушер-гинеколог собирает группу женщин, которые у него будут рожать. На нескольких беседах он объяснит женщинам все течение родов, чтобы не осталось ничего неясного и таинственного в голове женщины и несколько раз им повторит, что и как надо делать во время родов.

При начавшихся родах врач снова убеждает женщину и учит ее сдвигать определенные нервы, что утихомиривает ощущение боли.

Почему объяснение течения родов и убеждение женщины в том, что испытывать боль во время родов не обязательно, дает положительные результаты?

В данном случае, исходя из учения И. П. Павлова, мы пользуемся словом, являющимся очень сильным раздражителем. Слово может вызвать в организме человека огромные перемены. Дело в том, что оно воздействует на кору головного мозга, а оттуда оказывает влияние на деятельность всего организма. Кора головного мозга руководит течением всех процессов в организме человека и ее руководящая роль должна сказываться и во время родов.

Советские научные работники указывают на то, что женщина во время родов недостаточно активна, она как бы оторвана от явлений окружающей среды. Роды протекают при наличии взаимосвязей между корой головного мозга и ниже лежащими областями нервной системы.

Боязнь боли значительно снижает деятельность коры головного мозга и позволяет усилиться деятельности подкорковых областей — более низких центров нервной системы. Раздражения, исходящие из матки, попадают в кору, которая как бы парализована; при таком состоянии коры поступающие сюда импульсы превращаются в ощущение боли.

*) Доцент д-р М. Войта, Безболезненные роды, Государственное издательство медицинской литературы, Прага 1954 г. — А. П. Николаев, Безболезненные роды, вопросы теории и практики, Государственное издательство медицинской литературы, Прага 1955 г.

Наблюдения, сделанные в родильных домах, указывают на то, что нормальное течение родов и спокойствие женщины зависят в значительной степени от уверенности в благоприятном исходе родов, а также от внимательного и ласкового отношения к ней окружающих ее медицинских работников. И наоборот, страх перед родами, ожидание боли и плохого исхода родов, недоверие к персоналу, неприветливое отношение медицинских работников, — все это создает неблагоприятную атмосферу для течения родов и обуславливает более сильное ощущение боли.

Наши врачи все лучше и лучше овладевают техникой безболезненных родов, так что можно ожидать, что у нас будут появляться на свет дети, не заставив ни разу крикнуть от боли своих матерей.

Не бойтесь высказать своего мнения, если в вашем родильном доме не уделено внимания психопрофилактике. Для этого, между прочим, имеется «книга отзывов и пожеланий». А почему туда не записать и свой отзыв?

П р а в о н а п о м о щ ь

В женской консультации женщина узнает, где она может или где она должна рожать: на дому или в родильном доме.

Уже до этого момента она общается со своей акушеркой, с которой и должна договориться о всех приготовлениях.

Акушерка явится по первому зову. В случае надобности позовет врача или устроит отправку в родильный дом.

Понятно, что и врач тоже обязан в случае вызова явиться к роженице.

Так как роды являются серьезным делом не только для самой женщины, но и для всей семьи, а в переносном смысле и для всего народа, органы государственного здравоохранения заботятся о том, чтобы течение родов было безукоризненным. Ведется обучение акушерок и врачей. Им даются служебные инструкции и контролируется их осуществление.

Эти свои обязанности врач и акушерка исполняют охотно и добросовестно, необходимо только, чтобы граждане шли им навстречу и слушались их советов. Эти советы проверены тысячу раз на опыте, так что за них можно ручаться.

Ч т о н а д о д е л а т ь в с л у ч а е н а ч а л а р о д о в ?

Как только появится один из следующих признаков:

1. Начинаются родовые схватки,
2. отойдут плодные воды,
3. отойдет кровавая слизь,
4. появится сильное кровотечение,
5. острые, непрерывные боли или обморок,
6. позывы к рвоте, тошнота, головные боли, ухудшение зрения, — немедленно зовите или попросите пригласить к вам акушерку; в случае надобности требуйте отправку в родильный дом.

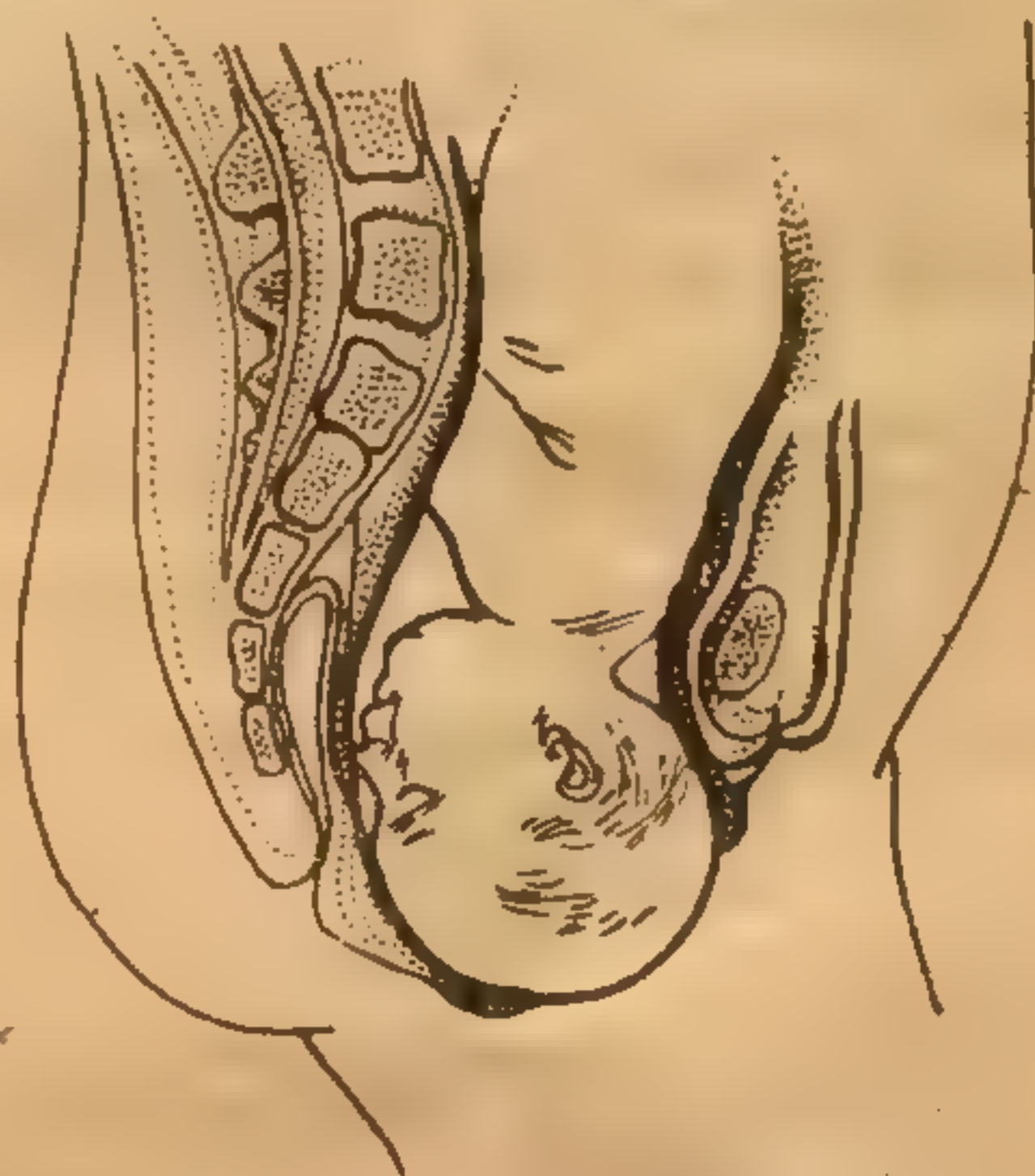
В наше время в каждом населенном пункте имеется телефон. Напишите на видном месте телефонный номер родильного дома и пункта скорой помощи, чтобы каждый мог к вам вызвать акушерку или врача, если бы

вы сами этого не могли сделать. Имейте также наготове записку с адресом и фамилией акушерки, чтобы вы в случае надобности могли к ней кого-нибудь послать. Такая осмотрительность в случае неожиданных родов избавит вас от волнений и беспорядочной спешки.

Периоды и течение родов

Как только появятся первые признаки родов, наступает первый их период — раскрытие мягких родовых путей. Главную роль играет здесь сокращение стенок матки. Как только матка немного раскроется, плодный пузырь с плодом не выдерживает давления, вызываемого сокращением стенок матки, и рвется; при этом отходит часть вод. Воды могут, однако, отойти и раньше, о чем уже говорилось выше.

В тот момент, когда шейка матки будет достаточно раскрыта и позволит пройти головке ребенка, кончается первый период родов и начинается второй — период изгнания. Вновь начинаются сокращения матки, но их самих по себе не хватило бы. Помочь должна роженица. Давление, оказываемое на прямую кишку, вызывает желание испражняться, роженица со всей силой сжимает брюшной пресс. Плод спускается в малый таз, проходит им, расширяет влагалище и его наружное отверстие. При этом сильно давит на состоящее из мышц и соединительной ткани тазовое дно. Если бы оно не было достаточно эластичным, то могло бы разорваться. Если разрывы сразу же после родов зашить, они не будут вызывать в будущем никаких жалоб.



Головка проходит влагалищным выходом

Третий период служит для изгнания детского места. Спустя полчаса после рождения ребенка, матка вновь начинает сокращаться, детское место отделяется, и роженица должна потужиться, чтобы его изгнать.

Несмотря на то, что роды уже кончились, иногда продолжаются сильные сокращения стенок матки, особенно у повторнородящих женщин. Это — послеродовые схватки.

Во время родов роженица должна беспрекословно слушаться акушерки или врача. Если она не слушается и не хочет понять разумных доводов, то это может сильно осложнить роды и повредить самой роженице. Старайтесь быть дисциплинированной. Тужьтесь, если вам прикажут, перестаньте тужиться, если вам велят остановиться.

С момента появления первых признаков и до изгнания детского места у первородящей женщины проходит обычно часов 15—20.

У вторично и повторнородящих роды проходят легче — нужна приблизительно половина этого срока.

Приготовление перед самыми родами

Если женщина будет рожать на дому, то при первых же признаках родов необходимо сделать некоторые приготовления.

Комната, в которой женщина будет рожать, должна быть вытоплена до 25 градусов С, чтобы ребенок после появления на свет не простудился.

Женщине следует вымыться под струей теплой воды, под душем или вымыться рукавичкой. Нельзя принимать ванну, так как вода могла бы попасть в половые органы и занести туда грязь.

Акушерка поставит роженице клизму, чтобы хорошо очистить кишечник. В противном случае отходящие при родах каловые массы могли бы загрязнить половые органы и внести инфекцию.

Надо повторно мочиться, через каждые два — три часа.

Волосы на лобке надо остричь ножницами или сбрить, чтобы они не мешали полной чистоте материнского лона. Неразумно сопротивляться этому распоряжению, которое было дано ради интересов роженицы.

В кухне следует поставить кипятить воду в двух приготовленных новых кастрюлях или в ошпаренных и дочиства вымытых кастрюлях, или в варке для белья. Одну кастрюлю мы оставим с горячей водой на плиту, а вторую кастрюлю, прокипятив в ней в течение нескольких минут воду, поставим остыть, предварительно хорошо закрыв.

Белье и все предметы, нужные для родов, по списку вынем из шкафов и коробок и положим на стол или на доску для глажения. Стерилизованный материал откроет сам врач или акушерка. Щетку для рук следует прокипятить.

Роженицу не следует мучить голодом. Ей можно выпить чаю, молока, кофе с куском хлеба, печеньем или сухарем. Ни в коем случае, конечно, не есть тяжелых блюд, а также блюд, вызывающих вздутие живота.

Пока не отойдут воды, вам можно, даже следует, ходить по комнате. Все непосредственные приготовления делайте сами! Вы будете при этом занятой, а занятость вас избавит от ненужных мыслей и ускорит роды.

Что приготовит муж или другие члены семьи?

Еще до родов нужно убрать из комнаты, в которой будет женщина рожать, все ковры, подушки и занавески. Ежедневно нужно тщательно вытирать пол и мебель.

Матрацы, перины и постельное белье следует выставить, если имеется возможность, на несколько часов на солнце. А ваши близкие в это время вытрут кровать дезинфицирующим средством (разбавленной креоловой водой, инструкции вам дадут в аптеке).

При застилании они подложат под матрацы две доски, чтобы тело не провалилось (см. 81 стр.). Поверх досок положат резиновую простыню, или по крайней мере подкладку из нескольких слоев газетной бумаги. Поверх этого положат чистую простыню, гладко натянутую. В ее середину поместят резиновую пеленку, которую опять-таки прикроют вдвое сложенной простыней. Для головы приготовят небольшую, довольно твердую подушку.

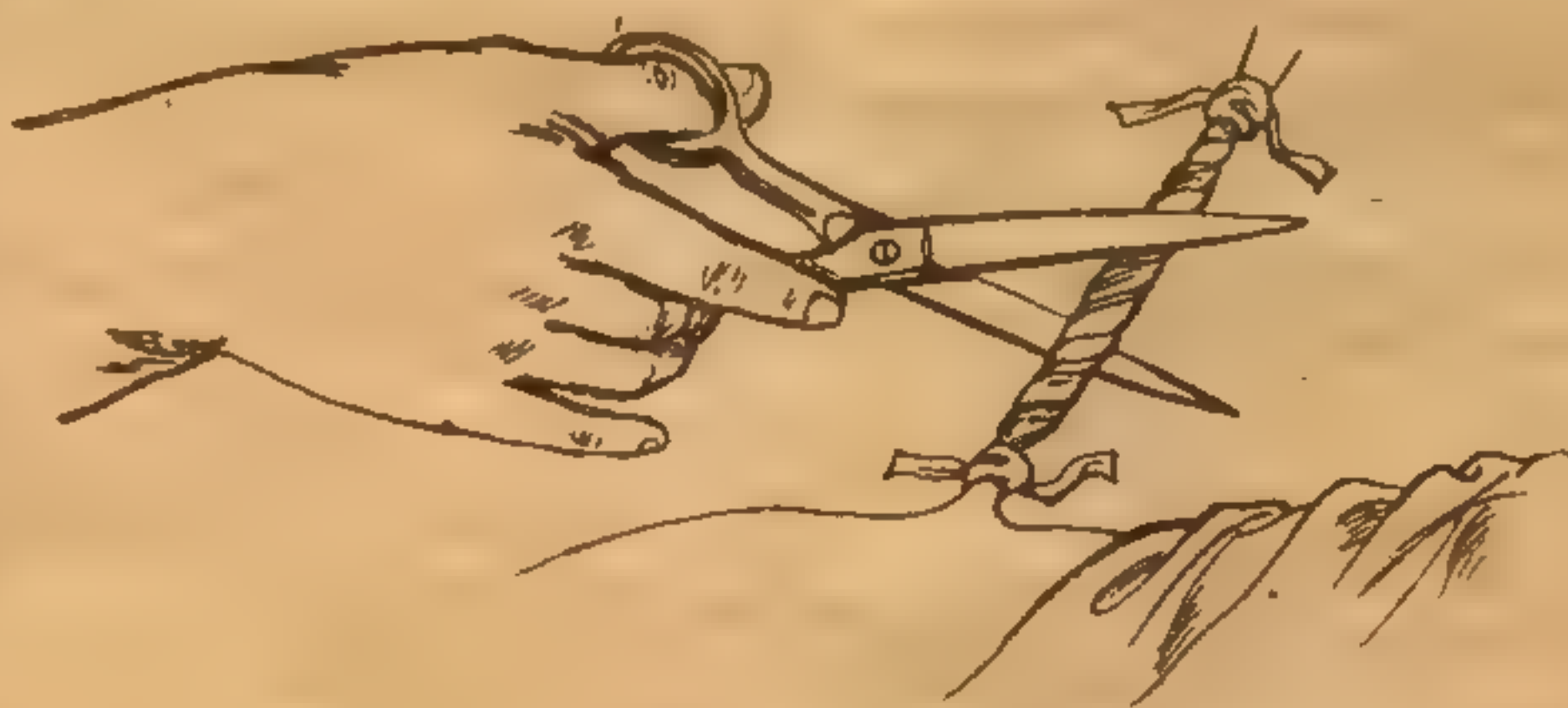
Кровать следует поставить на приготовленные подставки, чтобы она находилась на высоте 70—80 см.

Поспешные роды без врача и без акушерки

Если роды наступят неожиданно и если некому вам оказать специальную помощь, вы не волнуйтесь. Волнение и заботы могут оказать неблагоприятное влияние на роды! Если ребенок появляется на свет быстро, значит все в порядке. Это означает, что роды проходят нормально. Берегитесь только того, чтобы родящийся ребенок при поспешных родах не ударился о землю. Поэтому, если вы чувствуете позывы на потуги, лучше вовремя лечь.

Во время родов не прикасайтесь к половым органам. Этого правила надо придерживаться при каждом родах вообще, а при поспешных особенно.

Главная опасность при поспешных родах заключается в потере крови и в инфекции. Известны случаи поспешных родов в трамвае, в поезде, на дороге, окончившиеся счастливо. Главное, чтобы во время родов была оказана помощь, пусть даже неспециалистом, а позже, после перевозки в родильный дом, будет уже проведен тщательный послеродовой осмотр и очистка.



Перевязать и перерезать!

Что может делать и что позволено делать неспециалисту в случае поспешных родов? Прежде всего вымыть руки. Руки следует мыть очень долго, до тех пор, пока есть время. Если нет возможности вымыть рук, то надо по крайней мере подготовить чистые подстилки и пеленки — попросим, например, у попутчиков выглаженные носовые платки. Ребенка надо захватить в чистую ткань и прежде всего позаботиться о его дыхании. Если он сам кричит, значит все в порядке, в противном случае следует похлопать ребенка по тельцу, вытереть чистым платком его рот от слизи, затем поднять за пятки следующим образом: указательный палец просунуть между лодыжками, а большим и средним пальцем обнять прочно ножки. Второй рукой шлепаем ребенка по ягодицам.

После этого займемся пуповиной. Приблизительно посередине мы ее крепко перевяжем чистым шнурком или лоскутом чистого платка. Но этого еще недостаточно. Если бы мы теперь перерезали пуповину, то конец, соединенный с детским местом, находящимся все еще в матке, кровососоединенный с детским местом, надо перевязать еще раз, на ладонь выше точил бы. Поэтому пуповину надо перевязать еще раз, на ладонь выше первой перевязки. Только между этими двумя узлами можно перерезать пуповину. Культю пуповины прикроем чистой тканью, а ребенка завернем, чтобы он не озяб.

Если у вас нет возможности перерезать пуповину, не отделяйте лучше ребенка от детского места. Это будет гораздо меньшей ошибкой, чем,

например, перерезать пуповину камнем, так как это грозит опасностью заражения крови.

После этого начинаем заботиться о матери. Как только отойдет послед, мы его спрячем до прихода врача. Врач должен установить, что послед вышел целиком, так как в противном случае женщине угрожает опасность кровотечения и инфекции.

Под роженицу подкладываем чистую, по возможности выглаженную, ткань, после чего принимаем меры для перевозки женщины в безопасное место в целях оказания помощи.

Ни в коем случае не дотрагивайтесь до половых органов и позаботьтесь о том, чтобы и сама роженица до них не дотрагивалась.

Глава, предназначенная будущему отцу

Может быть вы читаете эту книгу вместе с мужем. Я вам желаю этого! Это увеличит вашу радость и ваше мужество. Поделиться с кем-нибудь своим страданием, это — сбросить с плеч половину страданий, а поделиться радостью — удвоить ее.

Но и по другим причинам будущий отец должен заботиться о будущем ребенке. У него может быть много предрассудков, о которых он даже не знает, но которые позже скажутся в его отношении к матери и ребенку. Ему поэтому не мешает познакомиться с современными принципами заботы о беременной женщине и ребенке, а в своих поступках затем руководствоваться советами наших лучших специалистов.

Отсутствие интереса к вопросам охраны здоровья беременной сказалось бы позже: муж мог бы недооценивать того или другого предписания во время беременности, так как считал бы его необоснованным — мог бы поступать неправильно и нанести вред жене. Это касается, например, половой жизни. Может случиться также, что будет считать напрасным, чтобы его жена регулярно ходила на осмотры в консультацию и будет ей это запрещать.

Очень скоро также могло бы сказаться отсутствие интереса к вопросам ухода за ребенком и иметь длительные последствия. Воспитание ребенка начинается не в школе, а с момента рождения. Очень важно, чтобы ребенок с самого начала правильно воспитывался. Отец должен знать эти вопросы. В противном случае вся забота и стремление женщины правильно воспитать ребенка будут сведены на нет неправильным поведением мужа. Так, например, мать будет кормить ребенка точно согласно инструкциям, а отец даст ребенку «откусить кусочек своего кушанья», попробовать пива и т. п. Или, например, мать хочет научить ребенка засыпать без укачивания и в темноте, а отец качает ребенка и зажигает ему ночную лампочку.

Как только ребенок вырастет, он сразу установит отсутствие согласия между поступками отца и матери. Авторитет того из родителей, кто добивается правильного воспитания, будет потерян. Разногласия между родителями во взглядах на воспитание обуславливают исковерканное душевное развитие ребенка.

Муж подбадривает жену, помогая ей мужественно переносить трудности. Он весел, чуток, умеет шутить в подходящий момент и бывает серьезным, когда в этом нуждается жена. Время от времени сходит с женой в гости,

на прогулку, экскурсию, посетит с ней кино и театр. Небольшое внимание сильно ободрит жену.

Женщина иногда во время беременности бывает сама не своя. Не обращайтесь на это внимания. Не спрашивайте: «Что с тобой? Почему ты такая?» Поступайте так же, как вы поступали раньше, по-товарищески. Будьте спокойны, чтобы женщина чувствовала, что она может опереться на ваше спокойствие и стойкость.

В начале беременности очень важно воздержаться от половых сношений в те сроки, когда у жены в нормальных условиях должна была быть менструация. Это может вызвать аборт. Начиная с седьмого месяца, половые сношения в целях предупреждения попадания инфекции в половые органы, тоже должны быть прекращены.

Приданое для новорожденного

Для первых двух — трех месяцев нет необходимости делать большие запасы, так как ребенок быстро растет. Если вы хотите, чтобы приданое было большим, покупайте белье бóльших размеров. Если загнуть рукава и подолы рубашечек и кофточек, то в это белье можно одевать и совсем маленьких детишек. Обязательно надо приобрести: два матрасика в конверт (лучше всего фланелевые или байковые — стирающиеся; пуховые менее подходящи, так как их нельзя стирать) — 4 конверта — 8 рубашечек (4 штуки второй величины, 4 — третьей) — 6 кофточек — 3 чепчика (хлопчатобумажных или полотняных) только для первого периода, зимой — 4 дюжины пеленок (80 на 80 см) — 3 фланелевых пеленки (80 на 80 см) — 2 непромокаемых пеленки (25 на 35 см) — 2 подкладных клеенки (70 на 100 см, в кровать и для купания) — 2 пупочных повязки (эластичные бинты шириной в 4 см, длиной в 60 см, с тесемками), а еще лучше ежедневно менять стерильный марлевый бинт — 2 полотенца (100 на 100 см) — 2 белых мочалки, помеченных, чтобы их не спутать: одна для лица, другая для тела — 1 светлое байковое одеяло — 1 перинку (только для зимы в холодных квартирах) — 1 байковый мешок или шерстяное одеяло для укрывания от холода.

Никаких подушек! Никаких повивальников!

Для укладывания ребенка следует приготовить чистую (вымытую в соде) корзину для белья, матрац, подкладную резиновую пеленку. Роль простыни выполняют пеленки. Об устройстве корзины см. на 137 стр.

Г О Т О В Ы Л И В Ы И М Е Т Ь р е б е н к а ?

Сознание ответственности — Всеобщая связь и взаимная обусловленность явлений — Наследственность — Высшее руководство — Основа деятельности живых существ — Как осуществляется рефлекс? — Возбуждение и торможение — Законы возбуждения и торможения — Человеческий характер — Полезные навыки — Чем мы отличаемся от животных? — Единство тела и духа

С О З Н А Н И Е о т в е т с т в е н н о с т и

Ваши личные приготовления к родам и приготовленное вами детское приданое еще далеко не является всем необходимым. Следует немного задуматься над тем, о каком большом событии идет речь. Не только новое платье вы получите. В ваше хозяйство прибудет не только новая мебель; пусть даже самая редкостная, она все же остается вещью. И не детеныш животного станет обитать у вас; животное может быть очень милым, и все же оно не сможет перешагнуть границ, установленных ему природой, т. е. животное всегда останется животным. К вам приходит новый человек, новая единица вашей семьи, новый индивидуум, наделенный способностью развиваться в замечательного и полезного человека.

Даже голова начинает кружиться. Принимать участие в созидании! Вы даете миру новую жизнь; природа вам настолько доверяет, что вкладывает эту жизнь в ваши руки. Уход за ним, забота о нем, о его воспитании и развитии, — все это будет вашей обязанностью.

Я не сомневаюсь, что к вашим обязанностям вы относитесь серьезно, но не думайте, что вы получите хорошую игрушку, не требующую забот, или красивый цветок, нуждающийся только в заливке и перемене, время от времени, земли. Это не только животное, нуждающееся в одной лишь пище и сне.

Перед нами живое существо, которое, в отличие от низших животных, стоит на высшей ступени развития.

Ваш труд может очень помочь, но может и повредить развитию этого живого существа.

В с е о б щ а я с в я з ь и в з а и м н а я о б у с л о в л е н н о с т ь я в л е н и й

Вернемся к началу книги. Человеческий зародыш возникает из оплодотворенной клетки, которая сразу же начинает делиться; клетки растут, множатся, начинают дифференцироваться, создают разные органы; каждая ткань начинает выполнять то, что ей предназначено, но эта деятельность находится во взаимодействии с другими органами, со всем организмом.

Первое, что бросается в глаза в организме человека, — это его чрезвычайная сложность. Миллиарды клеток, сложные ткани... И все это в совершенной гармонии, все связано одно с другим. Эта гармония — наше второе открытие. Если повреждена какая-нибудь частичка ткани, сейчас же ей подается помощь. Ткань снова организуется или восстанавли-

вается из остатков первоначальной ткани; ■ противном случае это влечет за собой опасность для всего организма.

Сложная работа организма находится ■ созвучии, ■ гармонии, как говорит Коменский. Одна ткань переходит в другую, одна деятельность связана с другой, ни одна часть организма не работает сама по себе, а всегда подчиняется целому.

И не только это. Живой организм ■ его развитие зависят непосредственно от среды. В хорошей среде он усиленно развивается, а ■ плохой — страдает. Можно прямо сказать, что организм таков, какова окружающая его среда.

Н а с л е д с т в е н н о с т ь

Человек тоже развивается ■ зависимости от того, какова окружающая его среда. Какую среду вы создадите своему ребенку, таким он ■ будет.

Если мы хотим обеспечить ребенку хорошее развитие, мы должны ему предоставить хорошие условия жизни, т. е. прежде всего правильное питание, гигиену, надлежащий уход; а для развития мышления надо найти подходящую игрушку, соответствующую работу, товарищей в детском коллективе.

Это, без сомнения, все понимают. Но кое-кого из вас при этом охватывает тревога. Не будет ли ребенок страдать наследственной болезнью? Может быть вы сами ею страдаете, или может быть она встречалась в вашем роду в нескольких поколениях, или по крайней мере об этом так говорят и вы оба волнуетесь за будущее ребенка.

Как можно скорее отрешитесь от этого неправильного взгляда. Он возник в те времена, когда по-старому представляли себе наследственность.

Согласно старым взглядам, развитие человека предопределено наследственными задатками (их называют «генами»); а с тем, что предопределено, нельзя бороться и потому напрасны все старания уйти от своей судьбы.

Прогрессивная биология, напротив, показывает, что меняя подходящим образом условия жизни, можно менять и наследственность. Так, например, воспитание может подавлять или развивать черты характера. Да это мы и знаем по собственному опыту. Подходящее питание может влиять на рост и развитие человека; на это нам указывает состояние здоровья чешских детей — они выше ростом и весят больше, чем дети времен буржуазной республики. Некоторые «наследственные» болезни в семьях были вообще обусловлены «наследственными» ошибками питания. Как только питание коренным образом менялось, проходили и болезни.

Так, например, в больницу для лечения душевно больных был привезен мальчик, страдавший психической болезнью, которую старая медицина считала наследственной. Оказалось, что болезнь была обусловлена неправильным питанием, укоренившимся в семье. Как только ребенка стали кормить согласно научным данным, «наследственная» болезнь у мальчика исчезла!

Правильная организация режима и окружающей среды, т. е. улучшение жизненного уровня семей и повышение их грамотности в вопросах медицины, позволит ликвидировать или, по крайней мере, снизить число случаев некоторых трудно поддающихся воздействию болезней. И у нас уже в этом отношении можно кое-что наблюдать.

Не бойтесь поэтому за своего ребенка! Социалистическое здравоохранение и все наше общество, идущее к социализму, дает вам возможность благоустроить вашу жизнь, искореняет из нее все то нездоровое, что оставил после себя буржуазный строй.

В ы с ш е е р у к о в о д с т в о

Вы, вероятно, понимаете, что в таком большом хозяйстве, каким является организм человека, где все органы взаимно между собой связаны, представляя (при условии, что мы здоровы) полную гармонию, и где в то же время организм зависит от окружающей его среды, что в этом хозяйстве обязательно должен существовать центр, руководящий всем этим и являющийся одновременно посредником между организмом и окружающей его средой.

Великий русский ученый И. П. Павлов доказал своими опытами, что этим руководящим посредником является центральная нервная система, а именно — кора головного мозга.

Это означает, что все, происходящее вокруг нас, передается посредством наших органов чувств — зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания — в мозг. Здесь все эти процессы нами осознаются. Самая младшая по развитию и самая главная часть мозга, кора больших полушарий, решает вопрос о том, как надо к этим процессам отнестись, иначе говоря, как будет организм реагировать.

Если центральная нервная система руководит деятельностью человека, а между организмом и окружающей его средой, равно как и между отдельными системами самого организма, существуют взаимные связи, то болезнь в таком случае является ответом организма на вредность извне, причем расстройства наступают не только в поврежденном органе, но и во всем теле, включая его руководящий центр — кору головного мозга.

При заболевании какого-нибудь отдельного органа, необходимо, таким образом, искать расстройства не только этого органа, но также и расстройства коры головного мозга, которая в результате какого-то повреждения не может правильно исполнять своей руководящей работы.

О с н о в а д е я т е л ь н о с т и ж и в ы х с у щ е с т в

Основой деятельности организма является процесс, которому еще триста лет тому назад французский исследователь Декарт дал название «рефлекс». Это целесообразная ответная деятельность человека на какое-нибудь внешнее или внутреннее раздражение, осуществляемое через нервную систему. Например, уколовшись о шип пальцем, мы быстро отдергиваем руку. Пыль, попадая в гортань, вызывает кашель, который выгоняет непрошенного гостя. Если прикоснуться чем-нибудь к роговице глаза, наступает быстрое закрытие век.

Эти рефлексy уже давно известны, они врожденные, наблюдаются на протяжении всей жизни и при всех условиях. Поэтому они называются безусловными; это название дано И. П. Павловым.

Вторую группу рефлексов, являющихся приобретенными, условными, появляющимися только при определенных условиях, открыл И. П. Павлов

и назвал их рефлексамии условными. В течение всей жизни мы приобретаем большое количество условных рефлексов самых различных видов.

Так, например, у грудного ребенка вид материнской груди очень быстро ведет к образованию условного рефлекса. Ребенок при ее виде обнаруживает стремление есть, делает сосательные движения, так как вид груди связан у него с пищей.

У взрослого человека выработана целая система условных рефлексов, из них состоят все его поступки и поведение. Так, например, человек, встречая знакомого, сразу снимает шляпу, здоровается, подает руку; переходя мостовую, человек оглядывается вправо и влево и т. д.

Условные рефлексии играют большую роль в жизни человека, позволяя организму приспосабливаться к переменам окружающей его среды, тем самым помогая сохранять жизнь.

Как осуществляется рефлекс?

На поверхности и внутри тела расположены окончания нервов. Это особые чувствительные тельца, т. н. рецепторы, обладающие способностью воспринимать раздражения. Какое-нибудь раздражение действует на рецептор; возникшее здесь возбуждение передается по нервным волокнам в центральную нервную систему. Здесь возникает очаг возбуждения.

Так, например, при условном рефлексии, вырабатываемом при взгляде на материнскую грудь, раздражение зрительного рецептора передает возбуждение в мозг к зрительному центру, где возникает очаг возбуждения. Ребенок немедленно начинает сосать грудь, вкусовой рецептор раздражается и передает возбуждение в пищевую зону коры, где опять-таки возникает очаг возбуждения. Если этот процесс много раз повторяется и зрительное раздражение повторно сигнализирует о подаче пищи, между обоими очагами возбуждения устанавливается условная связь. Зрительный центр вступает в связь с пищевой зоной коры, откуда возбуждение передается слюноотделительным железам, вызывая их деятельность, и к мышцам, производящим сосательные движения.

Как только укрепится условный рефлекс, достаточно бывает взглянуть на материнскую грудь, чтобы немедленно наступило слюноотделение. и ребенок начинал делать сосательные движения, а иногда и протягивать руки к груди, так как между очагами возбуждения в зрительном центре и пищевой зоной устанавливается временная связь.

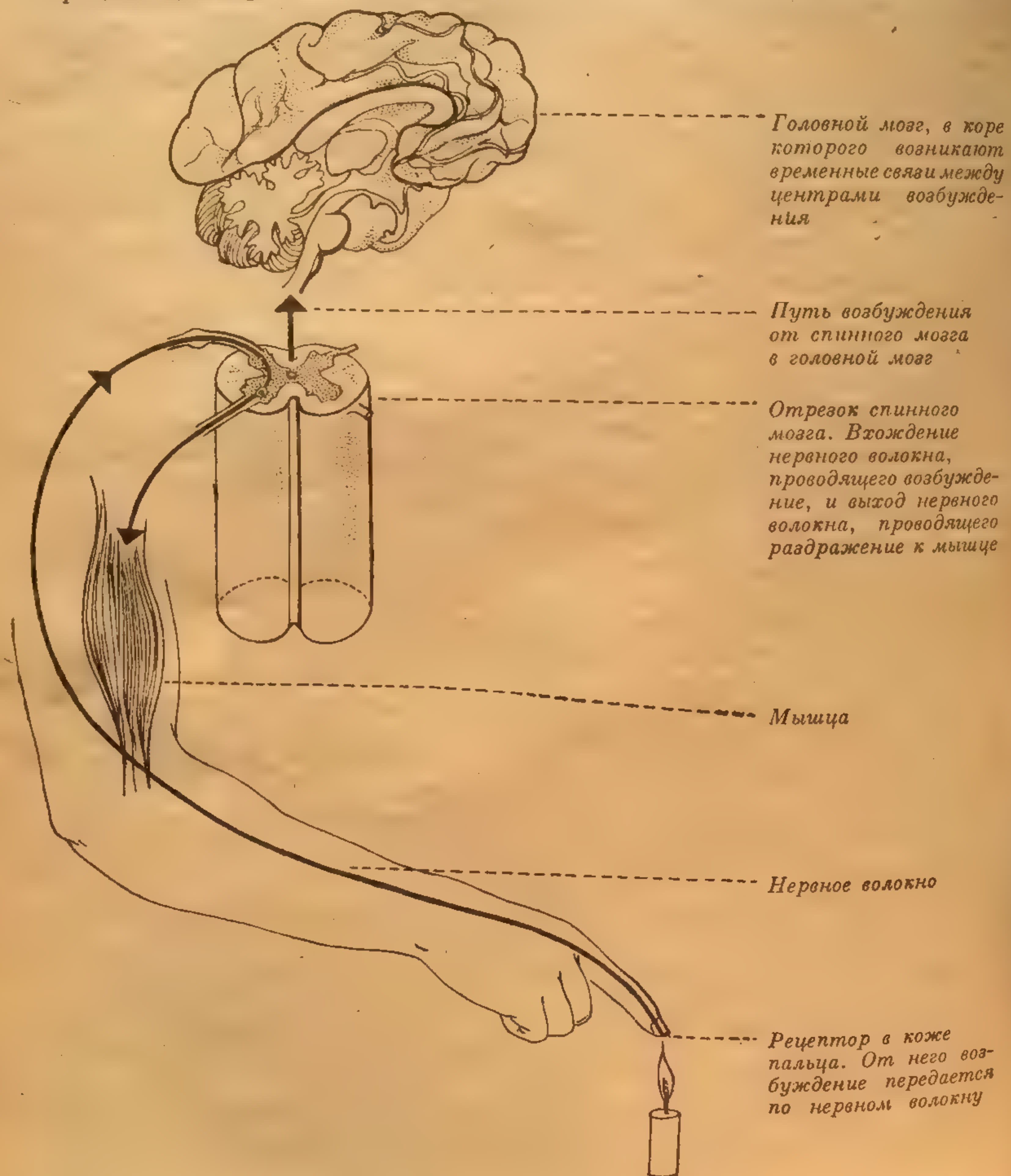
Возбуждение и торможение

Попадая на язык, пища вызывает раздражение вкусовых рецепторов. От них возбуждение идет по нервам в мозг к пищевой зоне коры мозга. Отсюда возбуждение передается в слюноотделительный центр, а из этого центра возбуждение идет к слюнной железе, принимающей участие в пищеварении.

В отдельных центрах коры мозга протекает процесс, который мы называем возбуждением. Для того, чтобы возбуждение распространялось в определенном направлении и вызывало работу — движение или слюно-

отделение, все остальные направления, боковые пути и очаги возбуждения должны быть закрыты. В противном случае получился бы беспорядок.

Однако этот вопрос предусмотрен. Дело в том, что соседние участки находятся в состоянии торможения. Это нервный процесс, совершенно противоположный возбуждению. Оно препятствует распространению возбуждения, затормаживает его. Торможение является также охранительным процессом, который выработался в течение развития организма для охраны



[illegible]

из волокно

плетер в коже
ца. От него по-
дение передвига-
неронии выхо-
дит

И. П. Павлова

ЗАБОНЫ В

Первый процесс, называемый в определенных случаях, напоминая реакцию брошен камень. И наоборот, процесс, сосредоточиваться на иррадиацией, обратная. На нервные клетки, происходящий по соседству в окружающих участках раздражения возникает. Для того, чтобы развить в нашем ребенке, который чистые законы.

Чел

[illegible]

клеток мозга от чрезмерного возбуждения и от приближающегося утомления и истощения.

Для отличной деятельности организма необходимо чередование работы и отдыха. Так, например, сердечное сокращение чередуется с расслаблением мышцы — отдыхом. Во время ходьбы одну группу мышц напрягаем, другую расслабляем.

Понятно, что этой работе и отдыху должно соответствовать состояние коры головного мозга в ее центрах. В то время, как один центр находится в состоянии возбуждения, второй бывает в состоянии торможения. Но эти процессы все время чередуются, т. е. возбуждение и торможение в мозгу все время перемещаются с места на место по законам, которые объясняет учение И. П. Павлова.

З а к о н ы в о з б у ж д е н и я и т о р м о ж е н и я

Нервный процесс, независимо оттого, возбуждение это или торможение, возникнув в определенном участке коры, распространяется отсюда во все стороны, напоминая распространение кругов на поверхности воды, в которую брошен камень. Это — закон иррадиации.

И наоборот, процесс, охвативший всю поверхность коры мозга, может концентрироваться на небольшом ее участке. Получается, по сравнению с иррадиацией, обратная картина. Это — закон стягивания, концентрации.

На нервные клетки коры головного мозга может оказывать влияние происходящий по соседству нервный процесс. Возбуждение вызывает в окружающих участках коры процесс торможения, а вокруг участка торможения возникает возбуждение. Это — закон индукции.

Для того, чтобы разбираться в психических процессах, происходящих в нашем ребенке, которого мы будем воспитывать, нам надо помнить перечисленные законы.

Ч е л о в е ч е с к и й х а р а к т е р

Процессы возбуждения и торможения, как мы знаем, очень подвижны, но подвижность и сила этих нервных процессов не у всех людей одинаковы! Наоборот, почти у каждого человека собственный характер этих процессов, а потому и характеры людей, их типы, различны.

Преобладание раздражительных процессов присуще вспыльчивому холерику. У него сильная нервная система, но он неуравновешен и его тормозные процессы слабы. Холерик необуздан, неумет собой владеть и сдерживать себя в рамках.

Сангвиник — уравновешенный, очень живой тип. Он, правда, пылкий, но способный и ловкий. Умеет сдерживаться и найти среднюю дорогу. Хорошо справляется с задачами, которые перед ним ставит жизнь.

Флегматик — тоже сильный, но медлительный тип. Процессы раздражения и торможения находятся у него в равновесии. Раздражение у него не вызывает чрезмерного возбуждения, тормозные процессы медленны. Флегматик чувствует себя удовлетворенным, он трудолюбив и настойчив.

У меланхолика преобладают тормозные процессы. Эта черта,

наряду со слабой нервной системой, обуславливает картину подавленной личности, лишенной смелости, настойчивости. Меланхолик вечно чего-то боится и чувствует себя смущенным. Достаточно слабого напряжения, чтобы его нервная система отказывалась работать. В трудные моменты жизни не знает, что надо делать, его силы быстро иссякают.

Мало кого из людей можно безоговорочно причислить к какому-нибудь из этих типов. У большинства людей имеются черты характера, присущие то одному, то другому типу, а иногда тип может меняться. А это важно. Если родители это поймут, то, после выяснения типа нервной системы своего ребенка, они с помощью врача смогут для него создать такой режим и среду, которые помогут исправить главные недостатки его характера.

П о л е з н ы е н а в ы к и

«Наше воспитание, разные навыки и привычки представляют, очевидно, ряд условных рефлексов» — говорил И. П. Павлов, объясняя деятельность человека на основе своего учения о руководящей роли центральной нервной системы.

Проводимая нами работа является иногда очень сложным условным рефлексом, независимо от того, где мы работаем — у станка, в канцелярии или по хозяйству.

И. П. Павлов учил, что у каждого человека непрерывно образуются комплексы рефлексов, которые он назвал стереотипами. Так, например, у каждого человека имеется свой определенный стереотип мытья, уборки, работы на службе, стереотип во время еды и т. д.

Стереотип — важное качество организма, так как он позволяет ему приспособляться к условиям внешней среды. Это определенная систематика, которую позволяет завести нервная система. Как всякая система (систематичность), и эта система для человека выгоднее, чем несистематичность и случайность. С меньшими затратами сил большего достигнем!

И действительно, выработка стереотипов повышает работоспособность и производительность. Каменщик, который обдумал свою работу, разделил ее на отдельные движения, провел разделения труда в своей бригаде, сделает с меньшей затратой сил большую работу и выполнит ее быстрее. Передовики предприятий работают на основе выработанных стереотипов. Это значит, что в определенных условиях они пользуются самым совершенным для этой работы методом. Понятно, что стереотип не удастся выработать без усилий и труда, без долгих, иной раз, упражнений!

Всякое начало бывает трудным. Если, однако, мы преодолеваем усилием воли трудности, если у нас имеется хороший пример и если мы во избежание ошибок и неэкономичных движений с самого начала очень внимательно упражняемся, мы в конце концов выработаем полезный стереотип. Тогда без особых усилий мы с успехом выполняем целый комплект действий, которые новичку казались невероятно трудными. После выработки динамического стереотипа появляется даже автоматизация движений. Так, например, учатся писать на машинке всеми десятью пальцами. Сначала кажется, что одним пальцем легче писать, чем всеми десятью, но именно только этот метод позволяет достигать большей скорости и нужной автоматизации.

Чем мы отличаемся от животных?

Важное различие заключается в том, что человек умеет рассуждать, думать и говорить. Животное умеет воспринимать только те раздражения, которые И. П. Павлов называет сигналами непосредственной действительности. Если такие раздражения во внешней среде отсутствуют, мозг животного работает еле-еле и животное обычно засыпает, что мы видим, например, у собаки и кошки.

На нас тоже влияют сигналы, раздражения, исходящие из непосредственной действительности, т. е. сигнальная система действительности у нас общая с животными.

Но человек умеет также воспринимать сигналы высшего порядка; таким сигналом является произнесенное, слышанное или видимое (написанное) слово. Так, например, собака умеет выработать условный рефлекс на слово «мясо». Она вертит хвостом, выделяет слюну, ожидает кормления. Но если мы покажем собаке написанное слово МЯСО, ей оно ничего не говорит. Для человека слово «мясо» является сигналом сигнала. Оно является таким же раздражением, какое вызывает действительный вид мяса.

Наше мышление дало возможность развиться высшей нервной деятельности, которая отсутствует у животных. Мы умеем обобщать понятия и называть словами то, что возникает в результате опыта, изысканий, научной работы и т. д.

Единство тела и духа

Предыдущие статьи нас немного познакомили с замечательным учением И. П. Павлова, который дошел до материалистического объяснения основ психической деятельности.

Вы себе уже, верно, задавали вопрос: существует ли душа?

Если под этим словом понимать только что описанную высшую нервную деятельность, которой наделен только человек и которая отсутствует у животных, то так и быть! Однако чаще еще понимается слово душа в старом смысле его значения. По этим понятиям душа может жить вне тела, а после смерти переходит в жизнь вечную. Вот это не соответствует действительности. Наша психическая деятельность зависит от мозга. Как только умирает мозг, прекращается и психическая деятельность. Поэтому наука уже не употребляет название «душа», а если пользуется названием «душевный», то подразумевает под этим высшую нервную деятельность, материальной основой которой является мозг. Без него не существует психической деятельности.

Поэтому также наука не признает деления на «физическое» и «душевное». Существует только единый неделимый организм.

Это касается, понятно, и нас. Мы не согласны с антинаучным делением человека на душу и тело. Мы, однако, ведем наблюдение не только за человеком на душу и тело. Мы, однако, ведем наблюдение не только за физическими проявлениями и развитием ребенка, но заботимся и о психике человека и в особенности мы, родители, помним о своих больших обязанностях в отношении детей. Мы обязаны развивать умственные

способности ребенка, учить его мышлению, повышать его культуру, воспитывать его.

Поэтому и эта книга не может отделить друг от друга заботу о физическом развитии ребенка от его духовного развития. В следующих главах мы вместе с вами рассмотрим вопросы практического использования учения Павлова в воспитании ребенка, которое удивительно совпадает со взглядами на воспитание нашего Я. А. Коменского.

Мышление
лучшее
пенно

Воспи
воспита
воспита
работы
миться

Триста
сформули
был недо
реформы
революци
Коменск
Только
школа,
вание.
Револю
в состоя
конечна
нами. Не
в состоя
жение. Е
зеркала,
руководст
революци
научного
познаем
действите
Мир еще
предельна
руководст

О воспитании

Мышление беспредельно — Каждый бывает таким, каким его воспитали — Пример — лучшее воспитательное средство — К труду и знаниям следует приобщать постепенно — Равномерность и ритм работы — Правильный порядок — залог успеха — Метод воспитания — И, наконец, для будущих родителей

Будущим родителям:

Для того, чтобы многого достичь в жизни, следует помнить о двух вещах:

1. Защищать тело от болезни ■ смерти

2. Разумно обдумывать свою работу

(Я. А. Коменский, Большая дидактика)

Воспитание ребенка является единым и неделимым целым. Физическое воспитание и забота о здоровье тесно связаны с умственным и нравственным воспитанием. Поэтому главным принципам и методам воспитательской работы должно быть уделено место в этой книге и с ними должна познакомиться будущая мать.

Мышление беспредельно

Триста лет тому назад наш великий воспитатель Ян Амос Коменский сформулировал прогрессивные принципы воспитательской работы. Он у нас был недооценен, даже в годы буржуазной республики не были заведены его реформы, так как для капиталистического общества они были чересчур революционными. Только Советский Союз внедрил в практику взгляды Коменского, а его примеру последовали и страны народной демократии.

Только после февральских событий 1948 года была у нас создана единая школа, предоставлены возможности каждому ребенку получить образование.

Революционной была уверенность Коменского в том, что мысль человека в состоянии все охватить, ибо она беспредельна, всеобъемлюща и бесконечна «как сам бог». Коменский выражался еще религиозными терминами. Нет в мире того, чего нельзя было бы понять. Человеческий мозг в состоянии отражать действительность, как зеркало отражает изображение. Все дело в воспитателях; необходимо, чтобы они не закрывали зеркала, не путали и не вводили в заблуждение ребенка и постепенно, руководствуясь воспитательскими принципами, развивали его ум. Этот революционный взгляд мог применить только Энгельс, основоположник научного мировоззрения: мир существует независимо от нас и мы его познаем при помощи наших органов чувств, а в мозгу, отражающем действительный мир, возникают образы.

Мир еще не совсем познан, но он познаваем. Человеческая мысль беспредельна, и может быть именно ваш ребенок, при условии правильного руководства, внесет свой вклад в дело дальнейшего познания мира.

Каждый бывает таким, каким его воспитали

Коменский утверждает, что первое впечатление запоминается прочнее всего. Значит, в детстве! У взрослых — утром, после сна, при первой встрече с явлениями и т. д.

Как же это научно объясняет учение Павлова? Наша выучка, воспитание, привычки, являются, как вы знаете, условными рефлексам. Ребенок появляется на свет с огромным запасом безусловных, врожденных рефлексов, с огромной способностью молодых нервных клеток образовывать множество условных рефлексов. Их комплекс мы называем стереотипом. Его, правда, можно менять, но для этого требуется много усилий. Ведь вы знаете, как тяжело от чего-нибудь отвыкать! Некоторые привычки становятся «второй натурой», т. е. условные рефлекс становятся настолько прочными, что напоминают в этом отношении рефлекс безусловные.

Поэтому вы должны быть очень заинтересованы в том, чтобы условные рефлекс, которые образуются у ребенка, были с самого начала правильными, положительными и гигиеничными, чтобы в последствии не отучать детей от них и не учить их новым навыкам. И то и другое дается с большим трудом.

Человек не может не мыслить, говорит Коменский, и если мышление не занять подходящим образом, оно само для себя найдет занятие. А занять правильно мысли детям не всегда удается.

Пример — лучшее воспитательное средство

Если ребенок не видит примера, или, наоборот, видит, что вокруг делается совсем обратное тому, что ему приказывают и проповедают, — все приказания будут тщетными. Ребенок их не будет исполнять.

Это происходит оттого, что условный рефлекс вырабатывается прочнее всего в том случае, если при его образовании участвует несколько органов чувств. Наряду со слухом, например, зрение. Зрительное ощущение сильнее слухового ощущения.

Поэтому ребенку не следует приказывать того, чего он раньше не видел!

Не продолжайте чтение этой книги до тех пор, пока не просмотрите рисунки 91—97 приложения и пока вы сами не возьмете с них примера, как устрашающего, так и заслуживающего подражания. На рисунках показано, как дети приобретают от родителей навыки и стереотипы.

К труду и знаниям следует приобщать постепенно

Коменский говорит: Ребенка надо учить, чтобы он не занимался одновременно разными вещами, а делал одно дело, чтобы он, упражняясь и экспериментируя, последовательно переходил от известных приемов к неизвестным.

Одновременное занятие несколькими вещами ведет к рассеянности, одно дело мешает другому.

И. П. Павлов учит, что постепенный переход на более высокую ступень, тренировка, является основным физиологическим правилом. Не спешить, медленно проникать в глубь, никогда не работать бессмысленно и торопливо!

Родители должны помнить, что от ребенка нельзя сразу требовать многого, даже во время игры, которая является занятием ребенка. Запаситесь терпением, не покрикивайте всё время на ребенка, не командуйте им беспрерывно. Ребенок не может всего сразу воспринять. Не бейте ребенка, если он сразу не понимает, — виноват воспитатель, требующий, чтобы результаты достигались не постепенно, а сразу.

Уча ребенка трудиться и познавать, родители не должны давать ему одновременно несколько игрушек. Это ведет к рассеянности, поверхностности, к капризам. Давать надо игрушку за игрушкой, поочередно. Если вы вынимаете ребенку новую игрушку, первую обязательно спрячьте.

Упражнения не могут обойтись без ошибок. Коменский говорит: «Кто никогда ничего не портит, никогда ничего не умеет»; в этом отношении матери должны быть особенно терпеливыми.

Равномерность и ритм работы

Человек может устать не только от быстрой ходьбы, но и от медленного движения, приспособляясь, например, на прогулке к шагу старого человека. У разных людей бывает собственный, своеобразный отличительный ритм работы, который, понятно, не должен быть неизменным. «Нет ничего более сильного в жизни человеческого организма чем ритм», говорил И. П. Павлов. Все жизненные процессы ритмичны: сердечная деятельность, дыхание, чередование сна и бодрствование. Ритмичность работы — это экономия энергии. Вот почему и в своей работе мы должны подражать ритмическим процессам, протекающим в природе; этого же мы должны придерживаться и при воспитании ребенка.

Правильный порядок — залог успеха

Это касается прежде всего вас, родителей. День, заполненный правильной и постоянной работой, где одно следует за другим, является лучшим примером для детей. Там, где опрометчиво спешат, или опять-таки в связи с отсутствием плана ждут и бездельничают, там не удастся выработать привычки регулярно работать, так как не удастся выработать нужных для этого условных рефлексов.

Порядок, последовательность, регулярность абсолютно необходимы ребенку. Мы хотим, чтобы ребенок регулярно принимал пищу, регулярно ходил в уборную, регулярно ходил спать. Этот ритм повседневной жизни, ритм условных рефлексов, способствует укреплению здоровья и достижению чувства удовлетворенности.

Метод воспитания

При воспитании, в первую очередь, необходима дисциплина.

Коменский объясняет, что слово дисциплина первоначально означало наставление (по-чешски слово дисциплина и наставление имеют один

и тот же корень), т. е. убеждение выполнять установленные правила и общественные законы. Таким образом, дисциплина не террор, при котором ребенок от страха исполняет строгие приказания. Дисциплина для воспитания совершенно необходима.

Дисциплина требует, чтобы воспитатель пользовался авторитетом. Как его завоевать? — Только своим трудом. Так говорят и Коменский, и Макаренко.

Когда ребенок пробует что-нибудь делать или упражняется в чем-нибудь, мать должна быть терпеливой и приветливой. Должна ребенка поощрить: «Вот видишь, уже лучше получается!»

Многому дети научатся, состязаясь между собой в детском саду, в каждом коллективе, где вместе бывает много детей. Ребенок, выросший в коллективе (и семейном), сообразительнее ребенка, выросшего изолированно.

То, что должно запечатлеть в памяти, необходимо выставлять напоказ органам чувств, и выставлять как можно чаще. Этим мы подкрепляем условные рефлексy. Именно поэтому эта книжка содержит, кроме текста, также и рисунки. Сделано это для того, чтобы указания лучше у вас запечатлелись в памяти и заставили вас ими руководствоваться.

Наставление (инструкция) должно быть коротким и ясным.

В тех случаях, когда требуется слегка ускорить процесс воспитания, обычно бывает достаточно слегка ребенка пристыдить: «Видишь, а Юра умеет это делать отлично».

На ребенка следует рано возлагать ответственность, давать ему поручения, пусть даже они будут совсем легкими. Ребенку следует показывать разные инструменты и учить его с ними обращаться. Это научит любить труд. Имея инструмент, ребенок перестает представлять работу чем-то отдаленным, недоступным и трудным.

Для того, чтобы в ребенке воспитать влечение к труду, ему надо показать какой-нибудь яркий результат работы, красивый образец, обратить его внимание на изящные и доступные стороны работы. Это впечатление останется в ребенке навсегда, труд для него станет другом, средством для достижения личного удовлетворения. Для этого мы должны положить прочное основание уже в раннем детстве.

И, наконец, для будущих родителей

Возможно, что эти главы, по сравнению со следующими главами, касающимися вопросов ухода за ребенком, и теми, которые рассказывали об охране здоровья беременных, в практическом отношении менее интересны. Они немного теоретичны.

Но Коменский говорит, что «теория — это надежный способ, как надежно выполнить определенное задание».

Воспитание ребенка — серьезное дело. Много чего здесь можно испортить.

Поэтому не стоит жалеть душевных усилий, приложенных для ознакомления с теорией воспитания. Этими вопросами стоит заниматься. Необходимо только обдумать и обсудить, как при воспитании детей лучше всего использовать данные инструкции. Надо читать не только эту книгу, а гораздо больше. Ведь вы же хотите узнать, что является источником

родительского авторитета, и как им пользоваться! Какую мораль привить своему ребенку! Как решать проблемы воспитания, с которыми вам придется столкнуться в семье.

У нас имеется достаточно ценной литературы. Обращаю ваше внимание на книгу Щелованова-Аксариновой: «Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях» и на руководство «Ясли». Далее, это переводы произведений замечательного советского педагога А. С. Макаренко, который сумел за свою жизнь воспитать тысячи детей, испорченных войной и буржуазной моралью, честными членами социалистического общества. В своих книгах, напоминающих по своей форме романы, он на примерах, взятых из жизни, доступной для понимания формой объясняет все главные принципы воспитания ребенка наших дней.

Для вас эти книги тоже необходимы! Они вам помогут осознать всю ответственность за воспитание вашего ребенка и помогут вам ее нести. Сочинения Макаренко помогут вам спаять вашу семью и создать из нее настоящий коллектив с общими интересами, радостями и заботами. Там, где имеется такой коллектив, семья хорошо заботится о воспитании и счастье своих детей.

Ждете вы вашего ребенка с радостью? Воспитаите же его таким, чтобы он в будущем доставил радость окружающим.

II часть

Первый год жизни ребенка

Первые дни ребенка

(От 1-14 дня)

Всегда помни — Правильный порядок — залог успеха — Туберкулез и ваш ребенок — Детская консультация наблюдает — Для вашей матери это было тяжелей — Сколько весит? — Составьте таблицу веса! — Равномерная кривая является хорошим показателем — Сколько прибавляет? — Вес еще не все — Какова длина тела? — Уход за пуповинной культей — Безвредная желтуха новорожденных — Как поднимать и держать ребенка? — Нянченье — Детский крик — Еще о детском крике — Очень кричит ваш ребенок? — Соска, пустышка — Вскармливаете грудью своего ребенка? — Устройте распорядок своей жизни применительно к кормлению — Есть у вас затруднения? — Ваша пища в период вскармливания грудью — Хотите ожиреть? — Зависимость выделения молока от вашего питания — Есть какие-либо средства для повышения количества молока? — Первое прикладывание к груди — Сделайте кормление грудью приятным моментом для себя и ребенка! — Кормить следует всегда только одной грудью — Мать после кормления грудью — Ребенок после вскармливания — Сколько высасывает? — За какое время ребенок насытится? — Как опорожняется грудь руками? Аппарат для сцеживания — Почему полностью нужно освободить от молока грудные железы? — Мастит — Солидарность кормящих матерей — Прикармливание и искусственное питание — Алкоголь и кормление грудью — Курить или не курить? — Детские выделения — Первая кроватка ребенка — Как ребенка укладывать? — Обратите внимание на чрезмерное потение — Детская лысина — Малый родничок на голове — Купание — Ванночка — Утреннее умывание — Чистота наружных половых органов — Принадлежности для купания должны быть в образцовом порядке — Необходимое для пеленания — Одевание — Конверт — Какие пеленки? — Чистые пеленки — Регулярность везде и во всем — Распорядок дня — Как себя чувствуете? — Ожидание гостей? — Никаких посетителей у ребенка — Режим в первые дни — Когда вставать после родов? — Найдите время для чтения — Рассмотренные принципы в двух словах.

Всегда помни,

что старая поговорка о гибкости молодого дерева имеет особенно большое значение в уходе за ребенком. Первый отдел этой книги (До рождения ребенка) нам показал, как мы можем, до известной степени, еще до рождения нашего ребенка влиять на его развитие. Помните также, что уже в первые дни и месяцы его жизни вы способствуете формированию его характера.

Как же правильно воспитать ребенка? Что следует делать, чтобы из вашего ребенка не получилось невоспитанное существо, которое жило бы в вечном разногласии с человеческим обществом?

Теперь этого уже достигнуть значительно легче, чем в прошлом, когда воспитатели должны были руководствоваться догадками и не имели научной базы для своей воспитательской работы. Это научное обоснование заключено в учении Павлова о высшей нервной деятельности, т. е. о деятельности коры головного мозга, проявляющейся в поведении человека. Эта деятельность у ребенка начинается как раз при образовании первых условных рефлексов.

Об этом говорила предыдущая глава 1-ой части. Стоит иногда вернуться к ней, чтобы лучше понять поведение ребенка и лучше направить его воспитание.

Правильный порядок — залог успеха

Условный рефлекс позволяет организму реагировать на окружающее гибко и быстро. Если изменится среда, возникнут новые условные рефлексy. Если прекратятся данные условия, исчезнет и условный рефлекс.

Если будете постоянно усиливать положительные условные рефлексy ребенка, т. е. навыки регулярного приема пищи, выделений, чистоты, ваш ребенок будет здоров.

Если будете неаккуратны в заботе о ребенке, непоследовательны, ваш ребенок не приобретет хороших условных рефлексов; это отразится на его здоровье и будет причиной его нервозности.

Таким образом, порядок является первым законом при воспитании ребенка.

Туберкулез и ваш ребенок

Бойтесь появления туберкулеза у своего ребенка? Может быть вы сами когда-нибудь лечились от туберкулеза и теперь боитесь, чтобы не заболел ребенок?

Туберкулез не является наследственным заболеванием, потому не бойтесь, что ребенок с появлением на свет принесет с собою эту болезнь.

Здоровье ребенка в первые месяцы жизни очень хрупкое, и ребенок, предоставленный самому себе и своим силам, был бы совершенно безоружным против прямой инфекции туберкулезом. Поэтому наше государство стремится предупреждать заболеваемость туберкулезом сразу же после рождения каждого ребенка. Однако мы полагаемся на ваше понимание и содействие, без которых вся наша забота была бы бесплодной!

Каким образом происходит заражение ребенка? Вдыханием туберкулезных бацилл. Это наиболее частый способ заражения. Однако оно может произойти и через органы пищеварения, например, с молоком туберкулезной коровы. В других случаях происходит заражение кожи, а иногда и других органов. Но чаще всего поражаются легкие.

Распространяют туберкулез те больные, которые игнорируют требования гигиены и бесцеремонно кашляют и плюют вокруг себя. При кашле, да и при разговоре, бациллы туберкулеза попадают в маленьких невидимых капельках слюны и слизи в воздух, откуда его выдыхают другие. Поэтому таким путем может туберкулезная инфекция попасть и в легкие вашего ребенка.

Обязательной необходимостью для защиты вашего ребенка от туберкулеза является удаление всех лиц, у которых так называемый открытый туберкулез, т. е. которые выкашливают туберкулезные бациллы. Эти люди могут заразить вашего ребенка. Иногда открытый туберкулез бывает у матерей, в таких случаях, само собой разумеется, мать должна быть отделена от ребенка. Обычно ребенок отсылается в больницу для грудных детей.

Равным образом не должны соприкасаться с вашим ребенком все кашляющие дедушки, бабушки и остальные родственники. Не принимайте во внимание, если они даже будут возражать вам, указывая, что у них нет туберкулеза, что их кашель иного характера! У них может быть ту-

беркулез. Для них, правда, туберкулез — болезнь относительно безопасная, но для вашего ребенка он может быть пагубным.

Удаление всех больных из окружения вашего ребенка не может быть, однако, постоянным. Вы не можете уберечь своего ребенка от каждой инфекции, которая, скажем, подстерегает вас в пыли на дороге, где находятся высохшие выделения больных. Поэтому в таких случаях должен действовать иной предохранительный прием и таким защитным средством являются предохранительные прививки против туберкулеза.

Предохранительная прививка будет способствовать выработке в организме противотел, поэтому ребенок становится менее восприимчивым к заболеванию (приобретает иммунитет). Противотуберкулезная прививка, иначе называемая кальметтизацией или прививкой БЦЖ, является настолько действенной, что наше государство сделало прививку обязательной.

Кальметтизация проводится в родильных домах сейчас же после рождения ребенка. Если роды проходят на дому, кальметтизацию проведет особая сестра, которая приходит прямо на дом. На месте прививки появится малый прыщик или язвочка, которые безвредны. Однако их нужно беречь от грязи, которую туда могут занести пальчики новорожденного. В этом случае появилось бы вторичное заражение, которое вызвало бы длительное нагноение, длящееся иной раз несколько недель.

Действие прививки контролирует врач по прошествии шести недель со дня прививки, чтобы удостовериться, принялась ли.

В дальнейшем проводится постоянный контроль с целью выяснить, имеет ли ребенок в себе достаточное количество предохранительных веществ против туберкулеза, так как иногда сопротивляемость организма по истечении определенного срока исчезает. В шестилетнем возрасте ребенку снова делается прививка, чтобы надежно предохранить его от заражения в школьном возрасте.

У детей с прививкой возможность заболевания в 25 раз меньше, чем у тех, кому она не была сделана.

Д е т с к а я к о н с у л ь т а ц и я н а б л ю д а е т

Поручите своего ребенка с самого начала — не позднее второй недели жизни — наблюдению врача! Рекомендуем посетить детскую консультацию через 14 дней после рождения; до трехмесячного возраста посещать консультацию следует каждые четырнадцать дней, в дальнейшем, вплоть до года, раз в три недели или раз в месяц. Если будете нуждаться в совете как кормить ребенка или как выработать у ребенка правильные навыки при кормлении, сне, выделениях и режиме, то эти советы с полной ответственностью может дать только врач, знакомый с требованиями ухода за грудными детьми. Всегда опасно руководствоваться советами других матерей, даже при всех их добрых намерениях.

Ходите в детскую консультацию с ребенком регулярно. Консультация для матерей и детей есть в каждом районном центре и почти в каждом населенном пункте установлены часы приема для матерей и грудных детей, где принимает опытный врач.

Врачебный надзор над ребенком с самого дня рождения имеет целью предупреждать болезни и сохранять здоровье ребенка. Это не лечение. Консультация предназначена для здоровых детей и ее советы направлены к тому, чтобы помочь избежать ошибок в уходе и руководстве, чтобы обеспечить здоровье ребенка в будущем. Наши матери сознательны: в 1959 году их в консультацию с детьми ходило 91%. До 1 года детская консультация для всех женщин (и незастрахованных) абсолютно бесплатна.

Для вашей матери это было тяжелей

Весьма возможно, что вашей матери никто не говорил, что ходить к врачу следует и тогда, когда ребенок здоров. Может быть, врач был слишком далеко от места вашего жительства. Может быть, у вашей матери не было средств, а визит у доктора стоил всегда не меньше 50 крон, а это были большие деньги.

Поэтому в прошлом много детей умирало в возрасте до одного года, так как не было средств на дорогостоящую врачебную помощь.

Бесплатных детских амбулаторий в Чехословакии до войны было всего 600, и то только в больших центрах.

Теперь их у нас целая сеть. Вместе с детскими отделениями амбулаторий в 1960 году их было в Чехословакии 4.812. Эта сеть постоянно расширяется, и матери могут требовать (скажем, через Комитет женщин), чтобы в месте их жительства или в ближайшем населенном пункте была устроена детская консультация, чтобы местный Национальный комитет обеспечил ее подходящим помещением.

Кроме того, вас посетит детская сестра из консультации и даст вам указания, как ухаживать за ребенком. Воспользуйтесь этим, спросите о каждом сомнении, которое у вас возникнет.

Обычно медицинских работников зовут на другой же день после возвращения роженицы из родильного дома и после проведенной бессонной ночи и уже на пороге встречают приветствием: «Слава богу, что вы, наконец, здесь! Уж мы не знаем, что делать; скажите нам, почему дитя кричит?» Дитя кричит, а те два взрослых ребенка стоят над ним и плачут, не зная, чем ему помочь. До сих пор они жили лишь для себя и своей любви, а теперь тянут нас к корзиночке с тем «третьим» и жалуются, перебивая друг друга: «Всю ночь мы не спали. Кричит и кричит, все пеленки закаканы, нечего ему подложить, должны будем еще прикупить пеленок, на дворе дождь, где сушить?» «Орал, орал, даже соседи нам стучали... Должны мы купить ему соску? Как вы думаете, какую? Ту ровную, или имеющую форму соски? Чай он выплевывает, я ему дала грудь, его вырвало, должна была переодеть и боялась его брать на руки... Ну, вот здесь, посмотрите, какая у него кривая головка и как он ее поворачивает все в одну сторону, не останется она такою?... А вот здесь у него гноится ноготок, и он все время сует его в рот. Он, наверное, голоден.» Затем нам мать распеленает ребенка и продолжает: «Посмотрите, как у него опухли грудки, пупок» — говорит она повышенным тоном. «Этого я очень боюсь, с этим мне не хотелось бы иметь дела!» После чего ее сменяет отец: «А взгляните на попку, ведь это же живое мясо! Что нам с ним делать? Об этом надо говорить и печати.» Но мать, знающая условия режима в родильном доме,

и
е
а
л
м
те
з-
ой
го-
?»
ая,
те-
рут
ны,
оре
кны
ую
кна
те,
ону,
и он
рас-
дки,
отим
ните
надо
доме,



...и за неделю, по-
ровых младенцев
должны предпр
родиться двойня
уже в родильно
в доме уже че
часто совсем
часа рпс, зате
воду «Лактоно
приготовления
мало молока
потому, что кн
ется времени; о
ленки. Короче
вещи нас не кас
мировая скорбь,
на работу, из опа
знает, как раздел
с. ювом и утешение

Ребенка необходимо
найти детскую ко-
манду, которую сестра пр-
едлагает в диаграмму
образом, когда
ребенка чаще, об-
язательно узнать, кто
и почему, различия
между. Внимание! В
этом, т. е. ребен-
ке, т. е. ребенке
хотите, однако
не и доходить на все
сестры на все сест-
ры.

защищает порядки, говоря, что там было много новорожденных и т. д. «Смотрите, здесь у него еще сбита пяточка, а вот здесь какие-то красные точки, это потнички?» — спрашивает мать. «А что с ноготками? Остригите ему их, — он уже весь исцарапан. Ради бога, а что у него там в ротике, такое «белое», это он, вероятно, поэтому и кричит! Вот смотрите, мошонка-то какая у него большая! А здесь вот, под мышкой, я видела такой желтый волдырек и не кажется ли вам, что у него приросший язычок?» Затем отец предлагает мне для просмотра специальную литературу, где написано: «Ребенок наестся и спит», но зачем это там пишут, если это не соответствует правде?» Сердится. Да, «милые взрослые дети», не правда ли все это? Как видите сами, милые читатели, работы для врачей уйма. На другой день родители сделают у этого потомка все новые открытия, и за неделю, пока туда мы ходим, будет перебрано все, что бывает у здоровых младенцев. Иногда к этому прибавится грудница и мастит, и мы должны предпринять шаги для их излечения. А теперь представьте, если родится двойня, или те случаи, когда мать начнет прикармливать ребенка уже в родильном доме. Это стоило бы заснять на пленку. Пока мы придем, в доме уже целая серия сосок с дырками и дырочками всех диаметров, часто совсем разваренных. Отец каждые три часа варит в продолжение часа рис, затем его съедает прямо с сита сам, а ребенку все же поставит воду «Лактон» (сушенное окисленное молоко) и диву дивисься, что для приготовления всего этого не использована еще алгебра. То у них сбежало молоко потому, что его кипятили на плите, то, на другой день, потому, что кипятили на газе. На приготовление обеда им вовсе не остается времени; обед берут в ресторане, потому что дома вываривают пеленки. Короче говоря, прямо сумасшедший дом. Не думайте, что эти вещи нас не касаются, что нам до этого нет дела. У матерей молочная мировая скорбь, отец теряет рассудок, товарищи по службе его зовут на работу, из опасения, что не будет выполнен план, а он, бедняга, не знает, как разделить свое сердце. Нужно помочь советом, спокойным словом и утешением. Мы, медицинские работники, и приносим это.

Сколько весит?

Ребенка необходимо регулярно взвешивать. Поэтому регулярно посещайте детскую консультацию, где каждый ребенок получит карточку, в которую сестра при каждом вашем посещении записывает вес ребенка и дату взвешивания. Тем не менее вы сами также записывайте дома вес ребенка в диаграмму, в свою карточку. Если врач порекомендует (главным образом, когда ребенок должным образом не развивается) взвешивать ребенка чаще, обзаведитесь весами на дому.

Хотите узнать, сколько ребенок весит? Взвесьте его перед кормлением и после него, разница в весе будет показателем количества выпитого молока. Внимание! Взвешивать нужно в пеленке или в одежде так, как кормите, т. е. ребенка нельзя перепеленывать между обоими взвешиваниями.

Если хотите, однако, знать точный вес ребенка, необходимо его раздеть и положить на весы голеньким. Чтобы чашка весов его не холодила, положите на нее сперва сухую пеленку, которую, конечно, перед тем

точно взвесьте. Лучше всего, если будете ребенка взвешивать вечером перед купанием или перед кормлением. Точную прибавку в весе будете знать только в том случае, если будете взвешивать ребенка регулярно — скажем, каждую неделю или один раз в месяц — всегда на тех же весах и при тех же условиях, т. е. перед кормлением и в то же самое время дня.

Не рекомендуем фиксировать ежедневно прирост в весе, потому что родители, особенно нервные, бывают обеспокоены, если ежедневная прибавка в весе не будет всегда равномерной. Прибавление в весе ребенка не должно останавливаться, и ребенок не должен убавлять в весе при еженедельном взвешивании или при взвешивании в более длительных интервалах.

Самыми точными весами являются весы с разновесами. Пружинные весы и весы с передвижной гирей выглядят может быть более современными и требуют меньше места, зато не так точны и при взвешивании может легко получиться ошибка. В городах есть возможность получить детские весы напрокат за незначительную плату в санитарных учреждениях или в магазинах, где продаются весы.

Там, где нет этой возможности, отец может сделать детские весы сам из обыкновенных кухонных, заменив одну из тарелок картонной коробкой и уравновесив их.

Составьте таблицу веса!

Это очень легко и окажет услугу врачу при оценке здоровья ребенка. Позднее запись будет приятным воспоминанием. Этим любят заниматься отцы. Дайте им в руки бумагу!

Сперва на бумаге проведите перпендикулярно друг к другу две линии, горизонтальную и вертикальную в левом углу. Горизонтальную разделите на равные отрезки, это будут недели или месяцы, в зависимости от того, как часто будете детей взвешивать. Вертикальную тоже разделите на одинаковые отрезки, которые будут означать вес. (Для начального обозначения годятся отрезки по 100 г.)

Затем поставьте первую точку — звездочку, которая покажет вес вашего ребенка при рождении. Средний вес мальчика при рождении $3\frac{1}{2}$ кг. Вес девочки будет несколько меньше. Бывают здоровые новорожденные, которые весят меньше, но бывают и дети, которые весят 5 и больше килограммов. Не от этого первого веса зависит здоровье вашего ребенка!

Потом записывайте в диаграмму вес при дальнейших взвешиваниях. Соединив точки, получите кривую, которая и будет одним из важных показателей здоровья вашего ребенка!

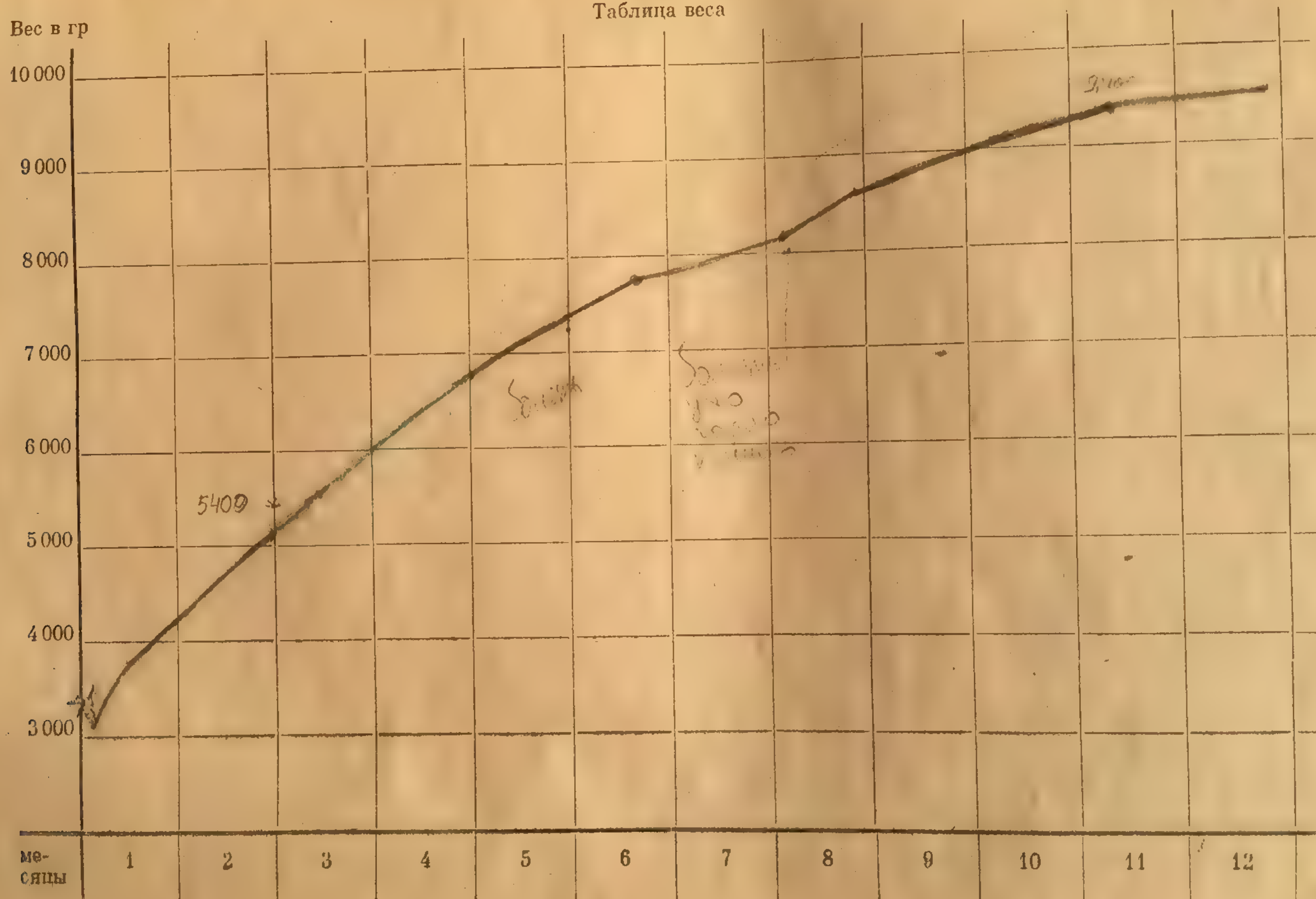
Равномерная кривая является хорошим показателем

Правильная кривая веса должна быть плавной, не давать ни резкого уклонения вниз (убавления веса), ни вверх (прирост веса). Короче, она не должна иметь слишком больших «зубцов». Если иногда (не часто!) вес ребенка в течение нескольких дней не меняется, не нужно отчаиваться.

В первые дни после родов вес ребенка падает. Это вызвано тем, что в первый день ребенок не принимает еще пищи; при мочеиспускании, стуле,

Таблица веса

Вес в гр



дыхании и потении теряет воду. Еще и потому, что на второй и третий день у него нет еще силы и сноровки для отличного насыщения; теряет от 150 до 200 гр (иногда до 10% своего веса). Это, однако, быстро выравнивается, и на 10—14 день ребенок восстановит опять свой первоначальный вес. Иногда раньше, иногда позже, в зависимости от величины потери веса. Но затем уже вес начнет увеличиваться.

Если бы ребенок до указанного срока не достиг своего первоначального веса, или позже вес снизился бы на 10%, это всегда следует считать предостерегающим признаком. Идите в детскую консультацию.

Сколько прибавляет?

Для этого существуют разные формулы, которые, в свою очередь, принимают в расчет разный возраст детей. Для первой четверти года является почти законом, что младенец прибавляет ежедневно от 25 до 30 гр. Иногда на день — два вес остановится, потом опять кривая веса пойдет кверху. Однако это не должно быть причиной к тревоге! Бывает иногда, что ребенок быстро прибавляет больше, нежели должен составлять средний прирост. И это не является недостатком; в целом, однако, прибавление веса должно быть спокойным, равномерным, без больших уклонов вверх и вниз. Для тех, которые интересуются цифрами, привожу средние данные в день:

15—30 гр, но эта прибавка в весе не является законом, она колеблется в зависимости от величины и сложения ребенка. Если есть у вас опасения, без колебаний поделитесь ими с врачом в консультации.

Вес еще не все

Еще и теперь найдем родителей, которые из-за честолюбия хотят иметь перекормленных, толстых детей, ручки и ножки которых представляют сплошную складку кожи.

Большой, выше среднего вес сам по себе, однако, не является показателем здоровья. Врач, который оценивает здоровье вашего ребенка, принимает во внимание еще и другие обстоятельства: упругость мышц (по народному «упругое тельце»), цвет и состояние кожи и остальное физическое и психическое развитие ребенка. Решающее значение имеет то, как ребенок развивается, подвижен ли, прибавляет ли в весе.

Поэтому матери полных детей не имеют основания гордиться весом своего ребенка, потому что это обычно результат перекормливания, что является опасной ошибкой. Сама полнота безусловно не предохраняет ребенка от болезней, наоборот, полные дети менее выносливы. Матери средних или худых детей не должны быть поэтому несчастны. Надо только, чтобы ребенок был резвым и счастливым, и постоянно прибавлял в весе, пусть даже немного. Разница между обеими группами позднее исчезает!

Какова длина тела?

Длина новорожденного в среднем 50 см. Это касается главным образом мальчиков, девочки бывают на 1 см меньше. Вытягивается ребенок очень быстро. Матери это скоро начнут наблюдать на конверте, который будет

казаться все короче и короче, а также на ванночке, которая через год едва ли будет пригодна для вытянутого тельца ребенка.

Вы, конечно, интересуетесь размером своего ребенка; скажу вам, как измерять рост ребенка.

Все что вам надо, это стол, придвинутый короткой стороной к стене, деревянная мерка, скажем рейсшина отца, и книга.

Ребенка положите на стол, головой вплотную к стене, одной рукой легонько придержите ножки в коленях так, чтобы были вытянуты и не сгибались, другой рукой обоприте книгу перпендикулярно к столу о ступни ребенка. Теперь остается только заметить, у какой цифры находится внутренний край книги. Это и есть рост вашего ребенка.

Уход за пуповинной культей

Врач или акушерка сами заботятся о культе пуповины, пока она не засохнет и не отпадает. Если мать находится в лечебнице, она заботиться об этом не должна.

Однако будет хорошо, если она поймет, что пуповина может стать опасными входными воротами для инфекции. Поэтому пуповину с самого начала оберегают стерильными (лишенными микробов) повязками. Запас этих повязок находится у врача и акушерки, их можно купить также в аптеке; они аккуратно запакованы и заклеены. При их распаковке нельзя пальцами касаться места, которое будете прикладывать к пуповине. Иначе в пуповину можете внести инфекцию. Тем же путем, которым пупочная артерия подавала питание вашему ребенку, когда он находился в матке, теперь может проникнуть в организм инфекция. Это подвергло бы опасности вашего ребенка.

Если не имеем под рукою стерильного материала, можно использовать для этого вываренное и выглаженное белое полотно. Это нужно делать до тех пор, пока пупочная ранка совершенно не засохнет. Не следует также до этого времени купать ребенка в ванночке, а нужно его обмывать, за исключением места засыхающей пуповины. Влажность замедляет также заживление. Приблизительно через 10—14 дней ранка засохнет, и ребенка можно будет купать.

Если заметите, что в конце первых 14 дней ранка все еще влажна или бывает покрасневшей или опухшей, сейчас же покажите ребенка врачу.

Стерильную пупочную повязку закрепим на тельце марлевым или эластичным бинтом. Марлю после каждой перевязки надо обязательно выбрасывать. Бинт не нужно слишком затягивать, чтобы не мешать свободным движениям ребенка и развитию мышц живота. Марлевый и эластичный бинты соблазняют к тому, чтобы их снова использовать, несмотря на то, что они уже загрязнены; это небезопасно, потому что с грязью можно перенести в пуповинную культю инфекцию, опасную для жизни.

Безвредная желтуха новорожденных

У большинства новорожденных на третий или на четвертый день после рождения появляется желтуха. Пожелтеет личико ребенка, все тельце, глазной белок также приобретет желтый оттенок, даже слезы бывают с желтизной.

Это — явление нормальное и безвредное. Оно зависит от недостаточной до сих пор деятельности печени, а также связано с распадом красных кровяных шариков, число которых после рождения быстро уменьшается, потому что их для окисдации не требуется такого количества, как во время жизни в матке. Эта желтуха продолжается от 2 до 3 недель. Если длится дольше, нужно посоветоваться с врачом.

Ребенок в этот период бывает сонным, лениво пьет, бывает утомленным.

Необходимо, чтобы мать была терпеливой, особенно при кормлении.

Злокачественное разложение кровяных шариков при эритробластозе, как вы читали в статье «Резус-фактор» (см. стр. 65), выглядит иначе, поэтому при виде этой безвредной желтухи вы не должны беспокоиться.

Как поднимать и держать ребенка?

Отцы, а иногда и матери, часто боятся поднимать ребенка, чтобы ему не повредить. Это маленькое существо им кажется таким хрупким, что они боятся, чтобы его не переломить или не оторвать ему ножку или ручку!



Тельце ребенка нуждается при ношении в поддержке на указанных местах

Это опасение не всегда безосновательно. Новорожденного нельзя поднимать за руки или небрежно оставлять его головку запрокинутой. Даже и позднее вы не смеее обращаться с ребенком неправильно. Это способствовало бы искривлению позвоночника. И всё же можно приучиться правильно поднимать и держать ребенка.

Необходимо помнить, какие места его тельца нуждаются в поддержке. Это голова с шеей и нижняя часть позвоночника.

Смотрите, как это делается:

Ребенок лежит так, что его голова направлена в левую сторону.

Правою рукою приподнимите с левой стороны головку ребенка, левую руку подсуньте с правой стороны под головку и шейку, пальцами подхватите левую подмышку и большим пальцем охватите левое плечо. Головка покоится на запястье. Правая рука поддерживает позвоночник. Таким способом вы безопасно и уверенно удержите ребенка.

Таким же самым образом мы поднимаем ребенка, если хотим его переложить с места на место, например, в ваночку и обратно. Для более далеких переносов и на долгий срок научимся другому способу: точно так же, как и в предыдущем случае приподнимаем одной рукою головку ребенка, но другую руку продвинем к локтю, чтобы головка лежала в локтевом сгибе, а не на запястье. Ребенка удержим одной рукою.

Усвоим оба приема и в обе стороны. Необходимо, чтобы ребенок не привыкал к одной стороне и не искривился.

Никакое держание на руках не может считаться настолько правильным, чтобы голова и позвоночник были на одном уровне. Держание на руках несоразмерно, а потому ребенок всегда кривится в одну сторону. Не держите ребенка долго на руке и чередуйте руки.

Н я н ч е н ь е

Современная мать не нянчит ребенка, если под этим понимать долгую носку и убаюкивание голосом, «шikanьем». Держать же ребенка мать умеет хорошо! Новорожденного и маленьких младенцев можно легко удержать на одной руке одним из тех способов, о которых уже шла речь и изображения которых вы видели на рисунке. Вторая рука при этом свободна и всегда готова вмешаться в работу. Позже, когда уже головка и позвоночник не поместятся на руке, используем вторую руку для того, чтобы поддержать нижнюю часть позвоночника — подсовывается она под таз. Это разъясним позже.

Хотите воспитать из своего младенца избалованного ребенка?! Хотите помешать правильному развитию его характера?! — тогда нянчитесь с ним!

Д е т с к и й к р и к

Знаю, что крик приковывает к себе. Если ребенок плачет, инстинктивно склоняемся к нему, притягиваем его к себе, прижимаем его и, покачивая, опять усыпляем. Преодолейте этот инстинкт.

Плач является нормальным проявлением ребенка, а также и детской гимнастикой. Ребенок расширяет легкие и укрепляет грудные и шейные

мышцы. Не беда, если дадите ребенку минуту — две покричать. Затем, конечно, необходимо вмешаться, но не нянчиться с ним.

Разумная мать старается сперва выяснить причину плача: распеленает ребенка, чтобы убедиться, не помочился ли ребенок и не наделал ли в пеленку. Потом просмотрит одежду, не трут и не давят ли складки. Если и это в порядке, причиной крика будет голод или жажда. Голод он должен выдержать до следующей еды, при нормальных условиях и жажду, потому что кормление дает ребенку столько жидкости, сколько требуется для организма. Пища детей, находящихся на искусственном питании, составлена тоже так, чтобы ребенок получил и необходимое количество питательных веществ и нужное количество воды. Только в летнюю пору может получиться, что ухудшение аппетита к еде и уменьшение количества принимаемой пищи вызовет у ребенка жажду. Эту жажду можно утолить придачей сладкого чая, который следует давать ложечкой после еды.

Еще о детском крике

Если ваш ребенок часто и долго плачет, один — два часа, то причиной, вероятно, является его пищеварение. Проверьте, в порядке ли его стул.

Малый ребенок еще не умеет избавиться от газов в кишечнике, т. е. он не умеет еще хорошо пользоваться брюшным прессом, как его называют врачи. Это значит, вытолкнуть газы через задний проход, пользуясь напряжением брюшных мышц. Поэтому младенец всячески извивается, меняет положение, кричит, подбирает ножки к животу и так учится развивать достаточное давление в животе, чтобы кал или газы вышли наружу. Это естественное явление, от которого вы не должны страдать, явление, которое в ближайшие недели исчезнет.

Ромашка и разные другие чаи, которые в таких случаях дают, не имеют, в чем вы убедитесь сами, большого значения.

Некоторым детям поможет вставленная в задний проход резиновая трубочка. Не покупайте ее сами, спросите сперва в консультации. Если вам ее порекомендует врач, тогда пользуйтесь ею. Ее сперва необходимо прокипятить, затем смазать вазелином и ввести в задний проход. Через минуту выйдут газы, иногда и с калом.

Смотрите, чтобы у вашего ребенка не выработался плохой навык пользоваться трубкой. Такой ребенок обленится и не будет стараться самостоятельно выталкивать кал или газы, а будет ждать, пока введут трубку.

При длительной задержке кала и газов необходимо обратиться в консультацию. Возможно, что здесь обнаружат иной недостаток или болезнь. Захватите с собою, кроме испражнений, также табличку веса. Последняя много скажет врачу и облегчит ему процесс лечения.

Младенец очень хитер, хотя и мал. Его нервная система находится на такой ступени развития, что он фиксирует и помнит приятные и неприятные ощущения и требует повторения приятных. Пребывание в мокрой пеленке — неприятное ощущение, точно также и ощущение голода. Ребенок начнет кричать. Будет правильным переменить пеленки, но неправильно при каждом крике кормить или утихомиривать ребенка баюканьем. Это может привести к выработке у ребенка плохого условного рефлекса, как называл их Павлов (см. стр. 94). Неправильный условный

рефлекс не только вредит здоровью, но и портит характер ребенка, так как ребенок понимает, что получит то, что хочет, хотя это и неразумно. Позже трудно исправлять эту плохую черту характера. Если она будет развиваться, его характер будет испорчен.

Очень кричит ваш ребенок?

Здоровый ребенок или бодрствует, или спокойно спит. Много ли кричит ваш ребенок? Возможно, что это вам только кажется. Смотрите на часы и точно запомните время крика. Возможно, что только ваше материнское или отцовское предубеждение говорит вам, что ребенок кричит весь день.

Если все в порядке и врач вас уверил, что ребенок здоров, а вы сами убедились в том, что правильно о нем заботитесь, то вполне допустимо, чтобы ребенок немного покричал перед каждым кормлением. Это — важное упражнение для дыхательных мышц.

В такое время, т. е. перед кормлением, он будет кричать даже в том случае, если вы будете с ним нянчиться и будете его качать или возить. Поэтому будет лучше, если вы не будете утихомиривать ребенка этими средствами. Воздержитесь!

Это не будет долго продолжаться, и дитя перестанет кричать. Его мало приятное «уа» будет незаметно переходит в спокойный крик или плач, по которому мать скоро определит голод ли это, боль, желание быть в обществе или желание поиграть.

Соска, пустышка

Есть дети, которые вырастают без соски, потому что они в общем «хорошие» и мало кричат, но есть дети, которым и соска не помогает, днем и ночью они мучат своим криком своих родителей. Иногда между этими двумя крайностями бывают дети, которые с пустышкой все же успокаиваются.

В действительности пустышка является уступкой детям со стороны неспособных родителей, которые не в состоянии вынудить своего ребенка твердо, последовательно и разумно. Эти родители недостаточно тверды и выдержанны, больше подчиняются своим чувствам, не принимая во внимание здоровья ребенка. Иногда подчиняются и своим «нервам», настраиваясь к переутомлению. Дают детям соску. Согласно учению Павлова о высшей нервной деятельности, этим вырабатывается условный рефлекс на основе безусловного рефлекса сосания. Появляется навык, так что некоторые дети не могут иной раз даже минуты выдержать без соски, даже ночью. Хотя сосанием пустышки и достигается торможение коры головного мозга, так что некоторые дети перестают плакать (причем причиной плача может быть какой угодно повод), сосание вредит здоровью (неправильная постановка зубов и десен, см. стр. 204) и дает развиваться плохим навыкам. Иногда этот навык настолько укореняется, что встречаем трехлетних и четырехлетних детей, «мучающих» соску. Это плохое свидетельство для матери.

Не стремитесь поэтому ограничивать крик своего ребенка даже в тех случаях, когда, иной раз, вы его не можете перенести; ведь крик развивает легкие и укрепляет мышцы ребенка. Старайтесь, чтобы ребенок обошелся без соски. Постарайтесь вначале выдержать немного крик ребенка, если ребенок, конечно, здоров и хорошо обеспечен необходимым. Если ограничите капризы ребенка, не должны будете позже отучать ребенка от соски, что иногда требует от родителей больших усилий.



Если же вы все-таки сделали уступку своей неспособности, имейте под рукой несколько сосок, прокипяченных и прикрытых на тарелке колпаком. Если соска упадет на пол, нужно тотчас прокипятить ее в течение пяти минут. Недостаточно вытереть ее о пеленку или передник! Это может перенести с грязью какую-нибудь инфекцию с земли или одежды. У детей пищеварительные органы очень чувствительны.

Поэтому соску никогда не трогайте руками и не смачивайте слюной. Если ребенок отказывается от соски, нужно радоваться этому и не давать ее.

Преступление давать ребенку соску облизанной, потому что так можно внести инфекцию! Соска, посыпанная сахаром или намоченная в меду, портит ребенку желудок, а старшим младенцам и зубы.

Помните: соска не гигиенична, не эстетична и выдает слабость родителей.

Вскармливаете грудью своего ребенка?

Всячески старайтесь кормить сами. Материнское молоко — это дар природы вашему ребенку и наилучшее средство, данное природой вашему организму, чтобы он вернулся к нормальному состоянию.

Раздражение сосков при сосании через нервы переносится к матке, как импульс к сокращению. Матка сокращается, уменьшается до первоначальной величины в более короткое время, чем это произошло бы без кормления. Сокращение матки иногда бывает болезненным. Обычно это хорошо переносится, потому что после счастливых родов, закончившихся рождением здорового ребенка, ничто не может испортить вашего настроения. Материнское молоко в желудке ребенка легко переваривается: не требует приготовлений, оно теплое, чистое и лишено микробов. Ясно, что ребенок, которого вскармливают грудью, не будет испытывать трудностей с пищеварением (что очень опасно в этом возрасте). У такого ребенка лучшие перспективы правильно расти и развиваться и большая сопротивляемость болезням.

Конечно, не найдется ни одной женщины, которая бы хотела лишиться своего ребенка таких выгод. Каждая здоровая мать должна кормить грудью своего ребенка и почти каждая мать может вскармливать грудью, если к этому будет стремиться.

Устройте распорядок своей жизни применительно к кормлению

Соблюдайте во время материнского отпуска правильный распорядок дня, живите спокойно, избегайте волнений и грустного настроения. Печаль, забота и нервность могут значительно снизить выделение молока. Также непродуманный физический или умственный труд, упрямая страсть к образцовой уборке дома иногда снижают количество молока. Не выбивайтесь из сил! Питание ребенка важнее вовремя убранной комнаты; избавьтесь от постоянных напрасных забот.

Дайте себе, по возможности, больше умственного и физического покоя. Впрочем, ведь речь идет только о начале, пока не войдете в нормальную колею.

Ложитесь пораньше спать, спите не менее 8 часов. Как только врач позволит встать, приготовляйтесь к прогулкам, которые будете совершать вместе со своим ребенком, лежащим в колясочке. Прогулка на свежем воздухе хороша не только для ребенка, но она необходима и вам. Пока с ребенком нельзя ходить на воздух (летом можно выходить через неделю после рождения, зимой позднее, сообразуясь с погодой), позаботьтесь о том, чтобы ходить на воздух хотя бы одной. Получасовая разлука принесет пользу вам обоим.

Слишком добросовестная женщина думает, что должна быть у своего ребенка каждую минуту. Не позволяет себе даже небольшого отдыха. Этим она не приносит пользы ни себе, ни ребенку! Кратковременная перемена и временный отдых поможет вам сохранить свежесть, здоровье и чувство удовлетворения.

Женщины иногда перегибают в другую сторону. Не могут дождаться того, в чем им было отказано во время беременности — танцев, спорта, излишнего хождения по гостям. Этим они достигнут, однако, убыли молока и отвращения ребенка, который не переносит табачного дыма, которым пропитана ваша одежда. Мать также может занести на своего ребенка снаружи и от встречных инфекцию. Поэтому спокойно предоставьте эти развлечения другим. Будете удивлены, как вы мало потеряли и сохраните значительно дольше жизненную свежесть.

Хорошая книга, концерт, театр, а главное спокойная прогулка на свежем воздухе вас наилучшим образом подготовят к дальнейшей работе.

Есть у вас затруднения?

Поделитесь своим затруднением в консультации с сестрой или врачом. Затруднения мешают вашей поправке и вредят здоровому развитию ребенка. Консультация вам даст совет или направит вас в соответствующее учреждение по охране младенчества.

Ваша пища в период вскармливания грудью

Ваше питание организовывается, как и во время беременности, в интересах и ребенка и вас.

Совершенно достаточно принимать питательную пищу три раза в день, в состав которой должны входить овощи (главным образом такие, которые

употребляются в сыром виде), приблизительно пол-литра молока (в это количество засчитывается и то, которое использовано при варке, и то, которое выпьете), яйца, свежие фрукты, житный хлеб, печенье. Это основной фундамент вашего питания. Что потребуется помимо этого, скажет вам врач. Возможно, что будет полезен рыбий жир, возможно прибавка кальция или соответствующая пища против запоров!

Ваша пища должна заключать в себе много блюд, богатых кальцием. Вы и ребенок и нем нуждаетесь для сохранения и построения здоровых костей и зубов. Сюда относится молоко, молочные продукты, цветная капуста. Далее вам необходимы витамины. Вы читали уже о них на страницах 37 и 38.

Хотите ожиреть?

Вы встречаете приятельницу и рассказываете ей об общей знакомой: «Представь себе, я ее не узнала! Она так страшно . . . ну . . . растолстела»!

Это комплимент? — Вряд-ли, хотя нет ничего прекраснее, чем быть матерью. Но обабиться, это значит пополнеть, облениться, а это ведь некрасиво. Вероятно, и упомянутой знакомой не очень нравилось, что она располнена, но дошла до этого чрезвычайно простым способом. Перестала себя контролировать в еде. Начала переедать. Сперва поддавалась увещаниям близких, которые возмущались тем, что она не хочет есть густо заправленного супа и что недостаточно кладет жиров и мало сахару. «Ведь ослабеешь, дитя из тебя все соки вытянет!» Молодая мать начнет раскаиваться и примет их совет.

Есть много путей к тому, как пополнеть после родов. Еще поговорим об ожирении от недостатка движений и о том, как этого избежать. Теперь нас интересует ожирение от неправильного питания.

Не верьте разговорам, что кормящая мать должна много есть, чтобы иметь много молока и не ослабеть. Кормящая грудью мать должна только правильно питаться. Что значит «правильно питаться», — вы уже прочли в предыдущей главе. Все, что будете есть сверх указанной пищи, является излишним, и рано или поздно приведет вас к ожирению.

Речь идет не о том, чтобы вы всегда оставались худенькой, как в своем девичестве, потому что фигура с течением времени изменяется, и кто ее стремится из безрассудства и самолюбия удерживать, жестоко за это заплатится здоровьем, а речь идет о том, чтобы не приобрести нездоровую полноту. Полнота ведет к лени, меньшей работоспособности, медлительности и, наконец, большей склонности к заболеваниям. Были времена, когда женщины жертвовали даже здоровьем, чтобы отдать дань модной тонкой талии. Мало ели и мало питательную пищу, чем приводили себя к болезням. В наше время, кажется, впадают в другую крайность. Их после родов не интересует уже собственная внешность. Ни в чем себе не отказывают, ни в взбитых сливках, ни в шоколаде, ни в приправе сахару в кофе, ни в множестве кнедиков в соусе. Результат и в этом случае не дает себя долго ожидать. Фигура неизбежно и преждевременно начнет округляться. Воздержитесь, пока есть время!

Зависимость выделения молока от вашего питания

Это не такая простая вещь, чтобы можно было сказать: Чем больше кормящая мать ест и пьет, тем больше у нее будет молока!

Количество молока часто зависит от разных иных причин, из которых важными являются: состояние здоровья матери, ее питание, прирожденная способность к кормлению грудью и влияния нервного порядка. Пища мало что может здесь изменить. Кормящая грудью мать, достаточно долгое время может переносить ограничение в пище и — как знаем с трудных времен — все же количество молока у матерей не уменьшается. Только длительное полное голодание способствует потере молока.

Напротив, большое количество жидкости и особые заботы иногда мало эффективны. Поэтому совершенно напрасно давать матери слишком много густо заправленного супа, литры белого кофе или пива. Этим, в конечном счете, достигнем того, что кормящая мать пополнеет.

Измеряйте количество жидкости, которое ежедневно выпиваете. Если количество равно полутора литрам, то это достаточная порция и нет смысла ее увеличивать. Это соответствует: $\frac{1}{4}$ л белого кофе к утреннему завтраку, $\frac{1}{4}$ л в 10 часов (или меньше), $\frac{1}{4}$ литра супа к обеду и $\frac{1}{4}$ литра белого кофе после обеда. За ужином опять следует выпить $\frac{1}{4}$ л жидкости (молока, кофе, какао). Приблизительно пол-литра содержится в пище и фруктах. Этого вполне достаточно.

Есть какие-либо средства для повышения количества молока?

Много средств было испытано, надежным же является только одно: как следует и основательно опорожнять от молока грудь.

Будьте тверды! Иногда, главным образом вначале, в груди образуется мало молока. Мать чувствует себя несчастной, окружающих это тревожит, зовут на помощь, кого придется. Однако не следует тотчас отчаиваться. Как только ребенок начнет хорошо сосать, сейчас же обычно увеличивается и количество молока, и его будет достаточно.

Если на первом или втором месяце начнется убыль молока, спросите сперва, что этому причиной? Заботы или большая спешка в работе тому причиной? — старайтесь их устранить, если это в ваших силах! Настойчивость в этом случае поможет. Главное, не теряйте надежды. От того, удастся ли вам повысить количество молока, зависит и будущее ребенка.

Следует также обратиться к врачу и попросить его совета. Возможно, что он порекомендует переменную ванну груди (теплую и холодную) или прогревание приборами, или какое-нибудь гормональное средство.

Внимательно следите, чтобы грудь после каждого кормления была совершенно опорожнена. Это необходимая предпосылка для образования нового молока. Если ребенок не высасет все молоко, следует опорожнить грудь рукою или аппаратом для отсасывания. В родильном доме или в консультации врач или сестра порекомендуют вам, какой из аппаратов вам следует купить и научат вас, как с ним обращаться.

Первое прикладывание к груди

В первые 12 часов обычно ребенка к груди не прикладывают. Можно ему, однако, дать несколько ложечек тепленького, слабенького чая, подслащенного сахаром, особенно если ребенок кричит. Не тревожьтесь, если нет у вас для ребенка молока сразу на второй день. Без молока ребенок выдержит и несколько дней без ущерба для здоровья, если получит достаточное количество жидкости (10—12 ложечек подслащенного чая через каждые три часа). Как только появится у матери молоко, перестанем давать чай.

Только на третий или на четвертый день после родов обыкновенно груди вздуются, нальются молоком, иногда болят; может появиться и легкая температура (38°C). Через два — три дня все проходит и начнется нормальное выделение молока.

В первое время после родов из груди течет не молоко, а молозиво. Оно немного слабит ребенка и бывает желтого цвета. Постепенно, через несколько дней, молозиво переходит в молоко. Через 12 или даже 24 часа после родов ребенка прикладываем к груди. В первую очередь нужно вымыть мылом руки, даже в том случае, если бы казалось, что они чисты. Затем оботрем грудной сосок и поле вокруг последнего ватой, намоченной в борном растворе.

По прошествии нескольких недель достаточно обмывать кипяченой водой. Нужно приучить себя делать это всегда перед кормлением. Затем мать накладывает на лицо «маску», т. е. марлевую салфетку, лучше всего с непромокаемым вкладышем, и прикрывает ею нос и рот. Пока вы лежите в родильном доме, вы, соприкасаясь с ребенком, всегда должны носить маску. Если вы совершенно здоровы, можете потом «маской» не пользоваться, но вы должны ее брать во всех случаях заболевания дыхательных путей. Маску сшейте по указаниям на 79 странице.

При кормлении ■ кровати мать должна лечь несколько на бок, так, чтобы младенец, лежащий параллельно около матери, доставал ротиком сосок груди. Обыкновенно первое приложение ребенка к груди не причиняет никаких забот; ребенок сам «ищет» открытым ротиком пищу и, схватив сосок, тотчас начинает сосать. Это значит, что он обладает нормально развитым сосательным рефлексом. Если не хочет, или не умеет схватить сосок, соблазним его несколькими каплями молока, выдавленными в ротик из груди, и всунем ему сосок в рот. После нескольких терпеливых попыток, которые спокойно будем повторять, если нужно, в течение целого дня, ребенок научится сосать грудь. Сперва следует ребенка прикладывать к груди от трех до пяти раз в день, на следующий день можем его уже прикладывать через каждые три часа с шестичасовым перерывом ночью. Таким образом, семь раз ■ течение суток.

На практике оправдали себя следующие часы: 6 — 9 — 12 — 15 — 18 — 21. Это дневные часы, которые необходимо соблюдать абсолютно регулярно. После девяти часов вечера и до шести часов утра кормим только раз, но этот час уже нельзя так точно установить. Он меняется и зависит только от того, когда в ночной перерыв проснется ребенок.

Нужно позаботиться о том, чтобы ребенок не уткнулся носиком в пол-

ную грудь так, чтобы ему нельзя было дышать. Из-за этого нарушалось бы кормление, и ребенок в будущем мог бы противиться кормлению. Впрочем, ребенок сам отклоняет головку, чтобы можно было дышать. За ребенком наблюдаем во время всего процесса кормления грудью и рукой оттягиваем грудь, если она соприкасается с носиком ребенка.

Сделайте кормление грудью приятным моментом для себя и ребенка!

Как только врач или акушерка позволят вам встать, что будет приблизительно на третий или пятый день, начинайте понемногу кормить ребенка грудью сидя.

Основное требование при кормлении — личная чистота. Когда вы бы ни шли к ребенку, вымойте руки, особенно хорошо перед кормлением!

Привыкайте кормить в комнате, где вы одна и где тишина. Дитя не рассеивается, и вас ничто и никто не тревожит, а главное есть уверенность, что ни вашему ребенку, ни вам никто не принесет микробов болезни, что могут сделать разговаривающие и смеющиеся посетители. Посетители вообще не должны быть около ребенка, хотя бы в первые шесть недель после рождения! Позже по крайней мере их не допускайте при кормлении грудью.

Чтобы ребенок вас не утомлял и чтобы в то же время ребенку было уделено полное внимание, очень важно, чтобы во время кормления вы соблюдали правильное положение.

В первую очередь необходимо, чтобы вы сидели на удобном стуле, опираясь спиной на удобную спинку. Удобны подлокотники для рук, однако это не обязательно. Во всяком случае лучше не иметь никаких, чем низкие, к которым женщина должна сгибаться.

Различного рода «покалывания» в спине и боли в шейных мышцах у молодых матерей имеют своей причиной часто неправильное положение тела при кормлении грудью. Матери всячески сгибаются к ребенку, ежатся, наклоняются то в одну, то в другую сторону; если это часто повторяется, мышцы напрягаются и вызывают боль. «Покалывание» в спине затем приводит иногда мать к врачу из-за кажущегося по ее мнительности туберкулеза или ревматизма, а между тем это вызвано неправильным положением тела при кормлении грудью.

Иногда причиной общей усталости является только то, что женщина изнурена повторяющимся все время неправильным положением тела.

Какое положение должен иметь ребенок при кормлении грудью?

Принцип таков, что у ребенка должен быть в ровном положении позвоночник. Он не должен быть ни изогнутым, ни склоненным в сторону. Должен лежать ровно.

Этого достигаем тем, что прежде всего держим ребенка в изгибе локтя на такой высоте, чтобы он удобно доставал губами грудь (при этом, однако, нельзя сгибаться!). Чтобы не утомлялась рука от долгого держания, подопрем ее ногою, под которую положим что-либо или поставим маленькую скамеечку. Подставленная нога поддерживает также грудную часть позвоночника ребенка, который в таком случае не должен «из-

гибать» спину. Дитя лежит косо вниз, его позвоночник лежит ровно.

Вторая, свободная, рука матери здесь для того, чтобы помогать процессу кормления ребенка: ею вкладывает мать грудь в ротик младенца, отводит ее, если бы она мешала дыханию ребенка. Значит, ею не прижимают ребенка, главным образом его нижнюю половину, ближе к телу. От этого бы только искривлялся позвоночник ребенка.

Кормить следует всегда только одной грудью!

При каждом кормлении всегда прикладываем ребенка только к одной груди, другая пока отдыхает и накапливает достаточное количество молока. При кормлении из обеих грудей, молочная железа недостаточно опорожняется от молока, а потому вскоре перестает выделять молоко. При следующем кормлении кормим снова из другой груди, чередуя их в течение целого дня.

Мать после кормления грудью

После кормления соски не должны оставаться влажными; засохшее молоко раздражало бы нежную кожу. Поэтому соски следует вытереть стерилизованной марлей или чистой прокипяченной и выглаженной салфеточкой. Чистый платочек можно всегда держать на груди, чтобы он

всасывал молоко между кормлениями, если бы оно вытекало, защищая тем самым сосок и одежду.

Хорошо, если кормящая женщина носит лифчик. Этим она ограничивает растягивание кожи тяжелых грудей. Крепкая поддержка ограничит также болезненность и неприятное ощущение, которое иногда появляется при более резких движениях женщины. Лифчик является также хорошим средством для выпрямления тела. Боли в плечах и легкое искривление позвоночника врачи иногда наблюдали у женщин, у которых одна грудь на глаз больше или расположена ниже другой.

Широкие
плечики
вкладыш



Ребенок после вскармливания

После прикладывания к груди с ребенком нужно обращаться очень нежно. Категорически не рекомендуется нянчиться и укачивать. Если ребенок уснет или он спокоен, уложим его в кроватку. В случае, если он беспокойен, страдает от газов или часто рвет после кормления, рекомендуем принять следующие меры:



Эта часть
и консулы
Первый Ребе
родов. Ребе
молочных и
включаем
грудь
кормления
каменного
сверления
высост окр
190 лет и т. д.
2. Адам Ребенюк

Осторожно возьмем ребенка, поднимем его так, чтобы наше левое предплечье поддерживало его спинку, а рука головку, ■ то время как правая рука поддерживает попку. Таким образом мы обопрем его о левую половину своей груди, а головку о свое плечо. В таком положении дадим ребенку срыгнуть. Мы подразумеваем под этим выпускание воздуха, которого ребенок наглотался при кормлении вместе с пищей. Если мы этого не сделаем, то ребенок, по всей вероятности, срыгнет и в горизонтальном положении, но с затруднениями, так как воздух в желудке не может при горизонтальном положении легко проникнуть к желудочному входу. Он давит, и ребенок беспокоен. Когда же воздух выйдет, он захватит с собой и часть молока; ребенок «рвет», тем самым он теряет часть полученной пищи.

Если воздух, которого наглотался ребенок, не выйдет ртом, он проникнет в кишки, где он, правда, отчасти всасывается, но до тех пор, пока всосется, может ребенка изрядно помучить — у ребенка газы.

Поэтому сделайте так, чтобы ребенок срыгнул сразу же после кормления. Таким образом, вы сделаете все, что ■ ваших силах во избежание всех этих неприятностей. При срыгивании ребенок также иногда вырвет немного молока, но меньше, чем лежа.

После того, как ребенок срыгнет, уложите его медленно и осторожно в кровать. Обыкновенно он уснет; бывают, понятно, дети, которые после еды кричат. О разных причинах крика мы говорили выше.



а - Пеленка

Сколько высасывает?

Это частый вопрос, интересующий матерей, так что в родильных домах и консультациях мы его слышим со всех сторон.

Первый раз ребенка прикладываем к груди через 12—14 часов после родов. Ребенок, правда, высосет мало, но кормление вызовет раздражение молочных желез, содействующее выделению молока. В первый день прикладываем к груди ребенка от 3 до 5 раз. На второй день прикладываем уже регулярно, ребенок высосет всего около 90 мл, т. е. при каждом кормлении приблизительно от 15 до 30 мл. На третий день количество высосанного молока повышается приблизительно до 190 мл, т. е. при семи кормлениях ребенок высасывает в среднем по 25 мл. На четвертый день высосет около 310 мл, на пятый — 350 мл, шестой — 390 мл, седьмой — 470 мл и т. д. Иногда ребенку нужно прибавлять жидкость в зависимости

от его аппетита и по совету врача. Количество высасываемого молока неустанно повышается, но только на третьей неделе оно достигает обычного для этого периода количества, т.е. одной пятой физического веса ребенка в сутки.

Пример: Ребенок весит 3500 г, одна пятая составляет 700 г, следовательно, приблизительно столько миллилитров молока ребенку требуется в день. Этот расчет сделан, конечно, на основании данных в среднем, так как возможны значительные колебания выше и ниже приведенных цифр. Как узнать, высасывает ли ваш ребенок достаточное количество молока? Только на основании того, что ребенок правильно прибавляет в весе.

За какое время ребенок насытится?

Здоровый ребенок высосет большую часть своей нормы в течение первых десяти минут. В течение следующих пяти минут он еще дососет то, что требуется ему для насыщения, затем он или уснет, или оторвется от груди. Это относится, естественно, к тем случаям, когда у матери достаточное количество молока. Если молока мало или грудь слишком твердая, или если имеются какие-нибудь другие затруднения при кормлении, в таких случаях, естественно, кормление длится дольше. Однако, не стоит ни в коем случае кормить дольше двадцати минут. После этого срока ребенок уже устает, высасывает очень мало, а также устает и мать и страдают соски, на которых легко образуются болезненные трещины.

Как опорожняется грудь руками?

Для того, чтобы возникло новое молоко, необходимо грудь полностью опорожнить. Если грудь не будет каждый раз полностью опорожняться, то молоко будет образовываться в меньшем количестве, а затем оно перестанет возникать совсем, в чем иногда матери сами виноваты. Иногда у матери молока мало и она хочет помочь его образованию. Иногда ребенок слабый и не в состоянии полностью опорожнить грудь. В некоторых случаях это болезнь матери: общее заболевание, или заболевание грудных желез, или недостаток в соске (втянутый или плоский), что может временно воспрепятствовать матери кормить ребенка грудью. И, наконец, мать иногда должна уйти на определенные часы из дому на работу и тем самым пропустить одно кормление. Принимая во внимание все эти причины, необходимо, чтобы мать сцеживала молоко из груди сама, если мы не хотим, чтобы питанию ребенка был нанесен ущерб. При сцеживании мать должна строго придерживаться установленного времени.

Прежде всего она хорошо вымоет щеткой и мылом руки. Не забудет о ногтях, которые должны быть коротко острижены.

После этого вытрет соски кусочком чистой ваты, смоченной в борном растворе. Приготовит прокипяченную бутылку для кормления ребенка, в которую вставит стеклянную воронку, также прокипяченную. В воронку сцедит молоко.

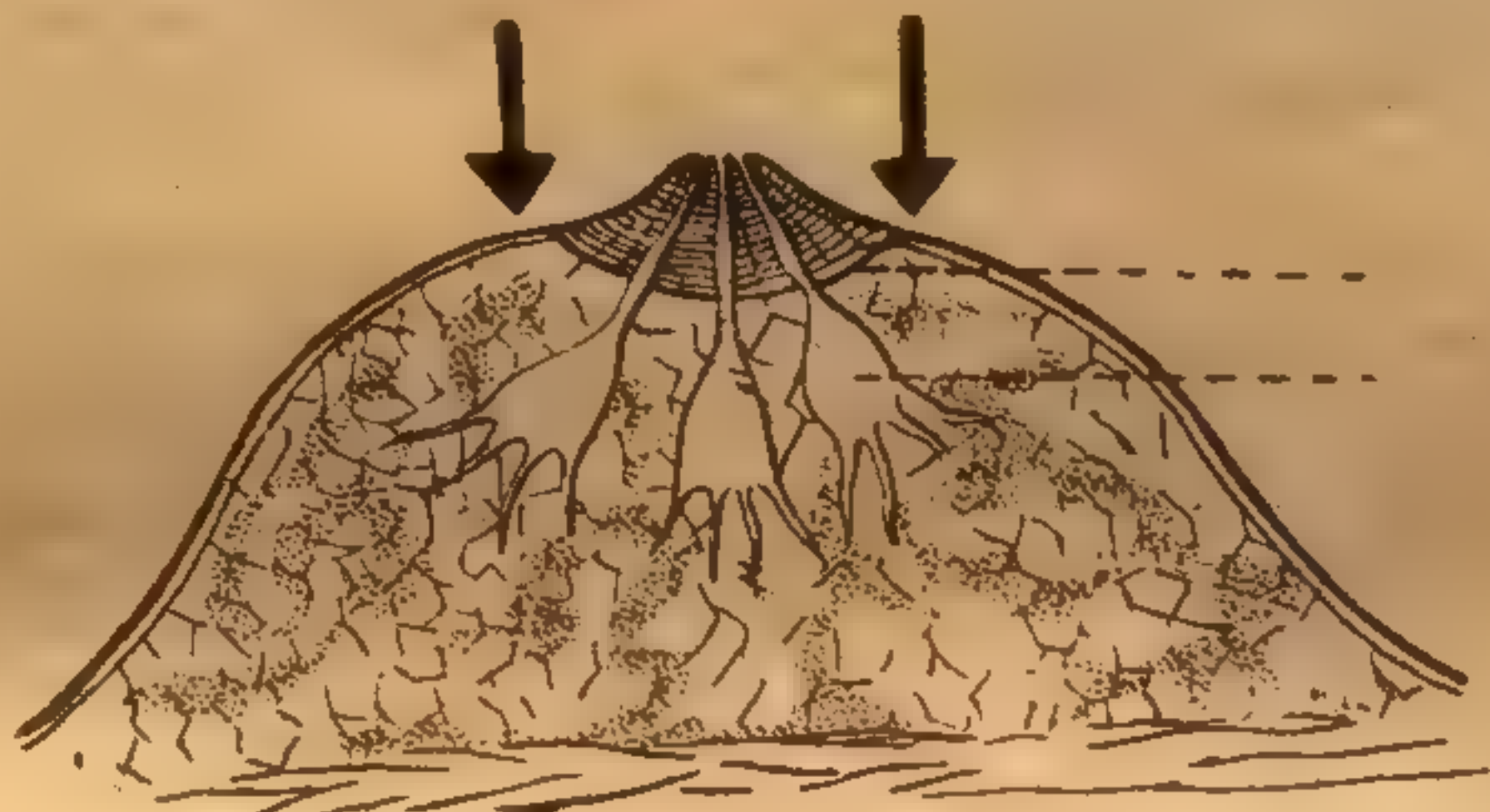
На темнопигментированное место вокруг соска положим друг против друга большой и указательный пальцы. Крепко давим по направлению друг к другу. К соску при этом не прикасаемся! Потом тянем пальцы вперед и сцеживаем в воронку молоко.

Эти движения повторяем 10 минут.

Опорожнение груди рукой является прекрасным импульсом для образования молока. Не теряйте отваги, если вначале у вас будет мало молока! Регулярность и упорство победят.

Если у вас возникнут синяки после опорожнения груди, это значит, что вы опорожняете неправильно. Этим вы ставите под угрозу молочную железу и ее функцию. Потому лучше перейти на машинку для сцеживания.

Место давления



*темнопигментированное
место
молочные железы*



*Сдавленные молочные
железы*

Сцеженное молоко перельем в приготовленную и прокипяченную детскую бутылочку, закупорим ее прокипяченной резиновой пробкой и поставим на холод.

Хорошо, если молоко не надо переваривать, так как от этого оно теряет часть своей ценности. Не кипятим в тех случаях, когда молоко подаем ребенку непосредственно после сцеживания, или если оно находится в холодильнике или на холоде. В остальных случаях его необходимо сразу прокипятить! Позже молоко можно использовать, подогрев до температуры человеческого тела, для кормления ребенка во время отсутствия матери или для докармливания ложкой после того, как ребенок откажется сосать грудь.

Аппарат для сцеживания

Опыт показывает, что не все дети при кормлении высасывают все молоко, находящееся в груди. Часть молока остается в железе, там происходит застой, вследствие чего железа вырабатывает молока меньше. В результате может статься, что наступит неожиданное снижение выделения молока, которое может привести даже к тому, что мать может потерять способность кормить грудью.

Чтобы предупредить это, надо чтобы мать после каждого кормления полностью сцеживала все оставшееся в груди молоко. Сделать она это может или рукой, как это описано на стр. 130, или аппаратом для сцеживания и насосиком, которые себя очень хорошо оправдали. Насосик Яшке больше и более удобен. Еще лучше работает насос электрический, который имеется в родильных домах.

Выгода насосиков в том, что они не сдавливают молочных желез: молоко вытекает под действием разряженного воздуха. Сцеживание рукой многие женщины проводят неправильно, слишком сдавливают молочные железы, вместо того, чтобы пальцами двигаться по направлению выводных протоков молочных желез, которые обозначены на рисунке на стр. 131.

Почему полностью нужно освободить от молока молочные железы?

Может быть вам покажется странным, что мы так настаиваем на совершенном опорожнении молочной железы. Однако это очень важно:

1. Полное опорожнение обеспечивает максимальную продукцию молока.
2. Препятствует возникновению мастита, который представляет собою опасность как для матери, так и для ребенка. Возникает он не только от неосторожности и нечистоплотности и от трещин сосков, но значительно чаще у женщин, которые не полностью опорожняют грудь. В течение первых четырех недель сцеживайте после каждого кормления, даже если сцедите всего три — четыре ложки.

После этого срока выделение молока установится и будет вполне достаточно опорожнять грудь только раз в день.

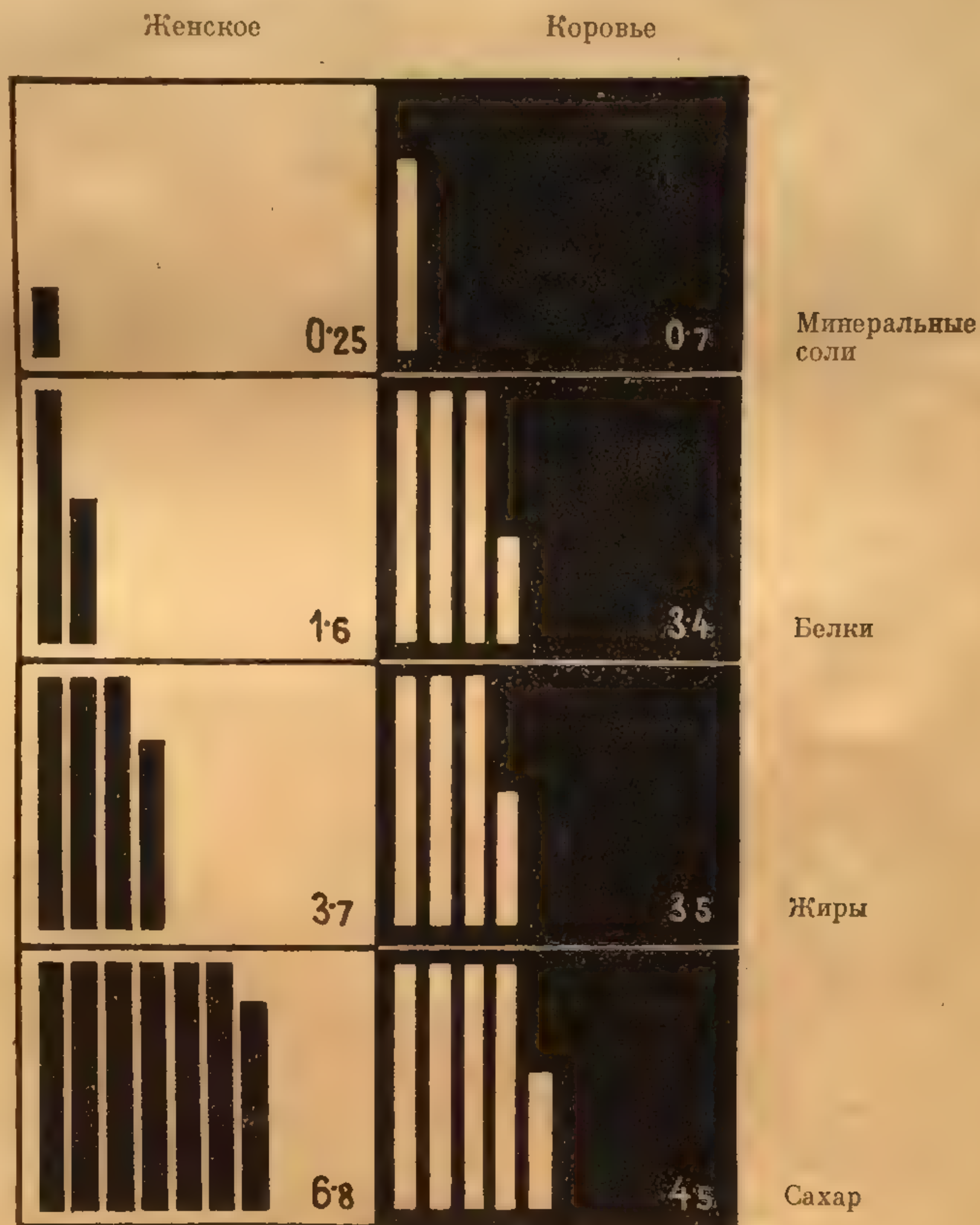
Воспаление молочных желез (мастит)

Обращайте внимание на ощущение давления, режущей боли, покраснения и отека груди и на лихорадочное состояние. Это признаки мастита. Возникает он после заражения, которое проникает в организм обыкновенно через незаметные, микроскопические дефекты кожи на поверхности грудных желез или через хорошо заметные трещины сосков.

Поэтому вас столько раз предупреждают врачи о необходимости закалять соски груди и содержать их в строжайшей чистоте! Закаленный сосок упруг, не трескается после смачивания и высыхания на воздухе, что происходит при каждом кормлении. Закалять соски необходимо уже во время беременности, как указано на странице 63.

Мастит — это значит жар, боль, но главное, он ставит ■ опасность корм-
ление ребенка. Потому сразу же при первых признаках мастита — по-
краснении, боли — идите к женскому врачу ■ лечебно-профилактическое
отделение.

Разница в молоке



Если воспаление не слишком велико и с молоком не выделяется
гной, мы разрешаем кормление, тем более, что полное опорожнение груди
ускоряет лечение воспаления. Наоборот, застой молока содействует вос-
палению грудной железы — маститу.

Поэтому предупреждайте возможность развития мастита:

1. Совершенным опорожнением молочной железы,
2. заботой о чистоте всего тела,
3. немедленным лечением трещин сосков.

С о л и д а р н о с т ь к о р м я щ и х м а т е р е й

У некоторых женщин имеется избыточное количество молока, у других же, наоборот, его очень мало. Поэтому избыток молока рекомендуется отцеживать и использовать для докармливания тех детей, матери которых имеют его мало. В родильных домах этот вопрос решается очень просто. Там излишки немедленно используются для детей, которым молока не хватает.

Дома это более сложно, поскольку не созданы собирательные пункты материнского молока. Но и здесь взаимная помощь матерей возможна, после разрешения консультирующего врача, который просмотрит обеих матерей и детей, контролируя их и в дальнейшем. При сцеживании и хранении молока необходимо, естественно, соблюдать строжайшую чистоту грудных желез и посуды, в которую мы молоко сцеживаем и в которой его храним.

П р и к а р м л и в а н и е и и с к у с с т в е н н о е п и т а н и е

В течение первых 14 дней питание материнским молоком является естественным. Только в исключительных случаях надо прибегнуть к прикармливанию или даже к искусственному питанию. Но и самое усовершенствованное искусственное питание не достигнет, однако, качества материнского молока!

Ребенок, которого прикармливают или искусственно питают, требует более внимательного ухода и осторожности, чем ребенок, которого вскармливают грудью. Ответственность настолько велика, что наставления для искусственного питания в этом возрасте ребенка нельзя обобщать. Поэтому и в нашей книге вы не найдете точного наставления для искусственного питания ребенка в течение первых 14 дней его жизни.

Каждое столь значительное вмешательство в режим питания ребенка должно происходить под неустанным наблюдением врача в каждом отдельном случае. Врач отвечает за данные им указания и изменяет их в зависимости от индивидуальной потребности ребенка. Каждый ребенок требует особого внимания, вследствие чего и советы врача не будут едиными.

Обратитесь к врачу за советом сразу же, как только почувствуете, что не можете выполнять свое право и обязанность — кормить грудью своего ребенка.

А л к о г о л ь и к о р м л е н и е г р у д ь ю

Алкоголь — яд для организма, для его тканей. Взрослому он в малом количестве не причиняет вреда, поскольку не вводится регулярно, однако малому ребенку и незначительное количество может принести вред, потому что алкоголь может повредить некоторые ткани, например, мозг.

Спирт в желудке быстро всасывается, попадает в кровь и циркулирует по телу (ноги и руки деревенеют, становятся «тяжелыми»). Таким образом,

спирт попадает и в молочные железы и в молоко. Алкоголь из стакана вина, маленького стакана пива, рюмочки ликера, попав в кровь, изменяется, окисляется и становится безвредным через 7—12 часов. Больше всего алкоголя в крови через час или два после того, как он был выпит. Этим должна руководствоваться кормящая мать.

Естественно, лучше, если кормящая мать не пьет алкоголя совсем. Нам точно не известно, в какой срок и в каждом отдельном организме спирт окисляется и перестает быть для ребенка опасным. У абстинента для исчезновения алкоголя из крови требуется срок на три часа дольше, чем у лиц, привыкших к алкоголю.

Если мать пьет перед кормлением, спирт в молоке останется довольно долго и угрожает ребенку. Особенно опасно для ребенка и для матери, если мать пьет алкоголь регулярно, хотя бы и в малом количестве. Регулярное потребление всегда действует сильнее, чем нерегулярное.

Не поддавайтесь соблазну, если вам предлагают вина или пива. О пиве говорят, что после него у матери больше молока, а о вине, что оно подкрепляет. Оба утверждения ошибочны. Количество молока зависит от типа женщины и сцеживания, — действие выпитой жидкости и других подобных средств на выделение молока весьма ограничено (см. стр. 125). Подкрепление ищите в правильном питании (см. стр. 124), но ни в коем случае не в опасном алкоголе.

Если нельзя отказаться от рюмки, или если вы сами ощущаете желание выпить немного алкоголя, то это допустимо, но только в небольшом количестве и после еды (не натощак!). В таком случае пейте сразу же после кормления, чтобы алкоголь в течение трех или четырех часов, которые вас отделяют от следующего кормления, исчез из организма, по крайней мере его большая часть.

К у р и т ь и л и н е к у р и т ь ?

У нас все время растет число курящих женщин. Что может на этот счет сказать врач?

Табак содержит никотин, вещество для тела ядовитое, так как оно вредно действует на сердце и сосуды. В малом количестве действие никотина проявляется только при первом закуривании, позднее тело к этому яду привыкает и переносит все большее и большее его количество. До бесконечности, конечно, повышать количество вводимого никотина нельзя, так что при определенном количестве может возникнуть отравление никотином.

Если кто-нибудь говорит, что курит мало, 2—3 сигареты в день, и что у него не может возникнуть отравление никотином, то он прав. Однако курение приносит также и другой вред. Если вдыхаем вместо свежего воздуха в легкие дым, естественно, что легочные пузырьки (альвеолы) будут содержать больше дыма, чем воздуха. Дым содержит углекислоту, которая при соединении с красящим веществом красных шариков даст карбоксигемоглобин. Это иное соединение, чем оксигемоглобин, которое вводит в тело кислород, необходимый для жизни! Это соединение, от которого тело с трудом избавляется и которое является причиной его неправильного питания. При кормлении курение может стать причиной меньшего количества молока и определенно является причиной мень-

шей выносливости ребенка при заболеваниях. Кроме того, ребенку дым неприятен, он отворачивается от матери, пахнувшей дымом, и молоко, пропитанное дымом, ему не нравится. В результате ребенка преждевременно отлучают от груди, а чем самым наносится большой вред его здоровью.

Каждая сознательная женщина должна отказаться от курения сразу после того, как будет установлена ее беременность, и не курить вплоть до конца кормления грудью. Мы, естественно, не курим там, где находится ребенок, даже если мы уже перестали кормить его грудью. Ребенок не должен вдыхать табачный дым и не должен находиться в закуренном помещении. Его легкие наполняются не свежим воздухом, который необходим для развития ребенка, а продуктом сгораемого табака. Ребенок курящих бывает обычно слабым, мало выносливым при болезнях, его кожа страдает, иногда и зрение, он бывает нервным, проявляются различные психические ненормальности. Поэтому мать, которая вскармливает ребенка грудью, не должна курить.

Д е т с к и е в ы д е л е н и я

В течение суток ребенок мочится в первое время приблизительно от 7 до 9 раз; это количество возрастает, пока установится норма, приблизительно в три раза большая, чем количество кормлений.

Следовательно, если ребенка кормят семь раз в день, мочится он приблизительно 21 раз. Промочит обычно ребенок всегда две пеленки, в зависимости от этого легко высчитать необходимое количество пеленок. К этому прибавляется также стул, который бывает от одного до трех раз в день — это значит, что нужно пять дюжин пеленок, т. е. шестьдесят, они и составят приблизительно нужное вам количество. В первую неделю стул бывает и чаще.

Желудок действует впервые через несколько часов после рождения. Стул темный, как деготь, называется «смолка». По этому стулу мы делаем заключение, что ребенок уже в течение внутриутробной жизни глотал плодовые воды, и что его пищеварительные соки выделяли, главным образом, желчь. Не пугайтесь, если желудок не подействует сразу. Нередко бывает в первый день запор.

На второй день, как только ребенок начнет принимать материнское молоко, стул меняет окраску; становится желтого цвета. По цвету он похож на взболтанное яйцо. Этого цвета стул у ребенка бывает в течение всего периода кормления грудью, поскольку мы к питанию, конечно, ничего не добавляем.

Цвет, густота и запах стула имеют большое значение при определении состояния ребенка. Поэтому приносите кал ребенка в пеленке показывать в детскую консультацию. Иногда кал по своему виду скорее напоминает нарубленное яйцо, где желток и белок можно в маленьких дольках отличить друг от друга. Если ребенок в остальном здоров, хорошо прибавляет в весе, не рвет, и желудок действует нормальное количество раз, тогда этот вид стула мы не считаем признаком заболевания.

Правильный режим, как при кормлении, так и в обращении с ребенком, отражается также и на регулярности стула. Желудок ребенка привыкнет

действовать в определенное время, которое он соблюдает с точностью часов. Иногда матери могут даже «спасти» пеленки, если они вовремя подсунут ребенку бумагу.

Первая кроватка ребенка

Каждый ребенок должен иметь свою кроватку. Этому требуют санитарно-гигиенические условия. Лежа рядом со взрослым, ребенок вдыхал бы испарения потного тела, которое с точки зрения чистоты не всегда безукоризненно. Также и прикосновение взрослого человека негигиенично. Наряду с этим, взрослый человек неустанно беспокоится о том, чтобы не придушить ребенка в кровати. В очень скором времени пребывание ребенка в постели взрослого становится вредным и с точки зрения половой гигиены.

Зато собственную кровать ребенка можно легко держать в чистоте и гигиене. Ребенку в ней удобно, спокойно, и он дышит свежим воздухом.

Раньше в деревнях грудные дети спали вместе с матерями только по необходимости. Нужда породила также разного рода колыбельки и ношение грудных детей в корзинах или в больших платках к месту работы матери. Это был выход из положения, который был с гигиенической точки зрения далеко не безвредным. Наше время эти недостатки искоренило, точно так же, как и нездоровые колыбельки; кроватки и коляски быстро вытеснят последние их остатки.

Корзина для белья может служить весьма подходящей кроваткой для первых недель жизни ребенка. Еще до родов корзину хорошо вымойте и дайте ей просохнуть. Позаботьтесь о маленьком матрасе для корзины. Сверху положите клеенку или игелит, а затем простынку. Стены корзины прикройте пеленками, которые ежедневно меняйте. Можно также сшить несколько гарнитуров для покрытия стен корзины; это, естественно, дороже.

Не рекомендуем пользоваться коляской, как первой кроваткой ребенка. Коляска вносит с улицы пыль и мало пропускает воздуха. Да и колеса соблазняют нас укачивать ребенка катанием, а это лишнее.

Как ребенка укладывать?

Ребенка положим прямо на простыню. Под головку подушки не кладем. Ребенок не требует того, чего требует взрослый, как это ошибочно предполагают многие матери. Ребенку удобнее всего лежать на ровном. И у детей в старшем возрасте можно заметить, что они во сне сползают с подушки и предпочитают лежать на простыне. Только позднее, когда разовьется тело, нужно класть под голову подушку, да и то маленькую. Большие подушки, которые порой в моде у взрослых, не являются ни удобными, ни



Ребенку лучше всего лежать ровно. Мягкая подстилка (перина) и подушка под головой искривляют позвоночник

полезными для здоровья. Для грудного ребенка подушка даже вредна, потому что искривляет ему позвоночник. Точно так же вредна и мягкая постель, особенно там, где неопытная мать еще заворачивает ребенка в перинку. Ребенка, завернутого в конверт или в одеяльце, прикрываем летом на ночь легким одеяльцем, а зимой — перинкой. Не бойтесь, что ребенку будет ночью холодно без подушечек под головой или нижней перинки. Этим вы его, наоборот, изнежите. Многие дети так закутаны, что даже потеют, в результате чего они потом запревают и даже страдают от воспаления кожи.

Как только ребенка уложите, уйдите и дайте ему самому уснуть.

Нужно ли какое-нибудь убаюкивание? Излишне! — уложите ребенка в кроватку, где он выспится, этим привьете навык засыпать без какого бы то ни было убаюкивания.

Обратите внимание на чрезмерное потение

Дети потеют главным образом на затылке и на шейке — потому что еще не в состоянии поднять головку и мало еще ею вращают, вследствие чего эти места недостаточно проветриваются. На потной коже возникнет мелкая красная сыпь — потнички. Эти потнички при дальнейшем раздражении потом и инфекцией могут превратиться даже в гнойнички и язвочки. Нагноение тогда угрожает всему организму!

Детская лысина

От трения плотной головки о подстилку возникает лысина в форме полумесяца. Со временем ребенок часто может облысеть совсем. Но это только первые, слабые волоски, о которых не нужно сожалеть. Они полностью выпадают, но вместо них вырастут новые, постоянные волосы.



1 Большой родничок

2 Малый родничок

Иногда связывают детскую серповидную лысину с рахитом. Говорят, что такая лысина бывает только у рахитичных детей. Это утверждение нельзя считать правильным. Если вас мучит сомнение, обратите на лысину внимание вашего врача при ближайшем его посещении.

М а л ы й р о д н и ч о к (ф о н т а н е л л а)

Череп новорожденного не бывает при рождении окостенелым. Отдельные черепные кости соединены только перепонкой. В месте соприкосновения черепных костей возникает большое перепончатое пространство, которое мы называем родничком. На ощупь мы ощущаем мягкую, податливую перепонку. Большой родничок находится в месте соприкосновения швов теменных костей с лобными, малый родничок — у швов теменных костей и затылочной кости.

Малый или задний родничок в норме при рождении закрыт. Передний или большой родничок можно еще нащупать, но он неустанно уменьшается и закроется между 15 и 18 месяцем.

Для того, чтобы голова не осталась открытой дольше этого срока, тело должно быть способно задерживать и использовать минеральные соли из пищи, особенно кальций. Об этом в организме заботится витамин D; давайте его ребенку регулярно в виде витаминного масла, по совету врача в консультации.

К у п а н и е

Температура в помещении, где купаем ребенка, должна быть около 22° С.

Лучше всего купать ребенка вечером перед кормлением. Прежде чем раздевать ребенка, вымойте хорошенько руки! Потом приготовьте на столе все необходимое, чтобы вам не нужно было отходить от ребенка.

На одной части стола разложим простынку, на нее положим клеенку и пеленку для купания. Рядом поставим посуду с кипяченой водой и коробку с кусочками лигнина для лица, мягкую мочалку для тела, жирное мыло, хорошо мылящееся, рядом со столом на стуле поставим ванночку с водой, нагретой до 35° С. (Ванночкой пользуйтесь только для купания!) Для измерения температуры воды приобретем термометр, в деревянной оправе.

Никогда не измеряйте температуру воды только локтем, обязательно термометром! Вы можете ошибиться и ребенка при этом либо ошпарить, либо, наоборот, простудить.

На второй половине стола нужно приготовить присыпку, рубашечку, кофточку, две пеленки, клеенку величиной в 25 на 30 см, которая вкладывается во внешнюю пеленку. Одежда лежит вместе с пеленками, либо на конверте, либо на одеяле, в которое ребенка заворачиваем.

Разденьте ребенка. Прежде всего ему вымойте личико особой мочалкой или ватой, намоченной в кипяченой воде. Каждый глаз обмойте отдельным кусочком лигнина, от внутреннего уголка к внешнему, тоже кипяченой водой. Если врач найдет нужным, закапывайте ребенку пипеткой глаза борной водой. Нос и уши вычистите, делая винтообразные движения, отдельным кусочком ваты, скрученным фитильком. Уши моем только до тех мест, куда достигает палец. Нос можем изредка прочищать фитильком из ваты, намоченным в борной воде. Рот не мыть! Затем намочим мочалку в ванночке, намылим ее и еще на столе хорошенько намылим все тельце ребенка, кроме личика, в особенности темечко и все складочки на тельце. Мокрую пеленку сбросьте на пол на приготовленную газетную бумагу, куда вы также сбросите мок-

рые пеленки ребенка при раздевании. Вас, наверное, удивляет, что мы вас учим мылить тельце ребенка на столе, а не в ванночке. Вы можете быть боитесь, что ваш ребенок может тем временем простудиться; однако способ, который мы вам предлагаем, обоснован. Это закаляет ребенка, потому что таким намыливанием кожи вызывается частичное ее раздражение, в котором нуждается ваш ребенок. Разумеется, что работать надо быстро, чтобы не держать ребенка напрасно слишком долго мокрым на столе. Предполагаем, что температура помещения равна приблизительно 20° С. Как только намылите, осторожно перенесите ребенка в ванночку. Переносите осторожно, так как ребенок намылен, а потому бывает скользким.

Научитесь надежно держать ребенка в ванночке: левую руку, которой поддерживаем головку ребенка и шейный отдел позвоночника, держим так, чтобы большой палец лежал на шейке под левым плечом, а остальные пальцы разместите на левой подмышке. Головка при таком держании прочно ляжет на конец предплечья левой руки. Правой рукой ребенка обмывайте.

Сначала ребенка только споласкиваем и сейчас же вынимаем из воды.

Позднее срок купания удлиняем. Ребенка на простынке обсушим прикосновением материи (не трем, чтобы не повредить кожи!), перенесем на белье, припудрим под шейкой, под мышками и между ножками, оденем и уложим.

У ребенка в первые недели жизни еще очень нежная кожа, поэтому после купания его не трем, а обсушиваем, промакивая тельце мохнатой простынкой. Ввиду этого лучше всего обсушивать простынкой из пористой ткани. Она лучше всего впитывает в себя влагу и при обсушивании не раздражает тельца ребенка. С точки зрения гигиены она тоже самая подходящая, так как ее легко стирать, и она не захватывает столько пыли, сколько захватывает мохнатая простыня. Может быть мать при покупке вещей для своего будущего ребенка бывает в восторге от красоты толстой мохнатой простынки, которая столь легко прилегает к тельцу, однако это впечатление ошибочно. Если вы хотите купить гигиеничную вещь, так купите простынку из пористой ткани.

При купании ребенка ваш муж, наверное, с радостью вам поможет.

В а н н о ч к а

Не думайте, что безразлично, какую ванночку вы приготовите для вашего ребенка. Лучшей считается ванночка эмалированная, белая или оцинкованная, она лучше чистится. Деревянную ванночку чистить нельзя, в трещинах остается грязь. Поэтому она, с точки зрения гигиены, не подходит! Ванночка должна служить исключительно для купания ребенка, ни в коем случае в ней нельзя стирать пеленки или другое белье, тем более нельзя стирать мелкое белье для семьи, как, например, платки. Прежде это часто делали в семьях, потому что матери не знали, что таким путем можно ребенка заразить и поставить, таким образом, под угрозу его здоровье.

Если вы хотите использовать теплую воду, оставшуюся после купания ребенка, вы можете ее спокойно перелить в другую посудину, скажем в таз, и потом стирать.

После купания ванночку вычистим каким-нибудь порошком, хорошенько ее сполоснем и повесим, чтобы она хорошо просохла. Перед самым купанием ребенка ванночку нужно снова ошпарить горячей водой, сполоснуть и только после этого в нее налить воду предписанной температуры.

Утреннее умывание

Утром ребенка не купаем, а только обмываем, особенно ручки и личико. Для этого достаточно и умывальника, в котором моем, конечно, только ребенка и никого другого! Ребенка положим на простынку. После того, как обмоем личико кипяченой водой, обмоем сначала одну ручку, потом другую (влажной мочалкой без мыла) и сразу вытрем. Повернем ребенка на бок, придержим левой рукой, правой обмоем спинку, ягодицы и сразу высушим. Обмоем грудку и животик, высушим, потом обе ножки и опять высушим простынкой.

Утреннее умывание отпадает в том случае, если мы ребенка и после вечернего купания обмываем после каждого мочеиспускания и стула.

Чистота наружных половых органов

В последнюю очередь мы моем ребенка между ножками. У девочки необходимо помнить, что моем и вытираем всегда по направлению спереди назад, т. е. по направлению от устья мочеиспускательного канала к заднему проходу. Ни в коем случае не наоборот, особенно при вытирании после стула. В противном случае можно занести инфекцию от стула в малую охранные половые органы и мочеиспускательный канал. Обратите внимание, нет ли в щели выделения. Если есть, сообщите врачу. У мальчиков ограничиваемся внешним обмыванием. Обнажить головку полового члена оттягиванием крайней плоти в первые месяцы после рождения не легко. Врач определит сам, в порядке ли у ребенка наружные половые органы. Сами же ничего не делайте.

Принадлежности для купания должны быть в образцовом порядке

Лучше всего, если все необходимое для купания сложено вместе на подносе. Там лежит детское мыло в мыльнице с дырочками для стекания воды, чтобы она напрасно не растворяла мыла, или в мыльнице с крышкой. Стеклоянная или фарфоровая чашка для мытья личика (для кипяченой воды). Стеклоянная посуда с крышкой (банка для заваривания маринадов на $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ л) для квадратиков лигнина размером 5 на 5 см и для омы- ваты. Бутылочка с чистой борной водой для промывания глаз и для омы- вания сосков матери перед кормлением. Коробочка со щеткой для волос и ножницами. Термометр в деревянной оправе. Присыпка.

Поднос всегда подготовлен для пользования, не нужно ничего искать, принесется все сразу, а следовательно, не надо ходить за каждой вещью отдельно. В свободное время необходимо, конечно, пополнять нужными вещами — например, настричь новые квадратики лигнина, приготовить новое мыло, подлить масла и т. д.

Необходимое для пеленания

Если поднос со всем необходимым для купания так хорошо оправдал себя, давайте найдем поднос и для вещей, необходимых для нормального обслуживания ребенка! Достаточно и чистой коробки, скажем, от ботинок. В нее поставим детскую присыпку, вату в коробке, масло или мазь (для кожи при прелости), борную воду и чистые пеленки.

Все, что в дальнейшем дополнительно понадобится для ухода за ребенком, найдет для себя место в коробке.

Одевание

В первые дни жизни единственную одежду ребенка составляют распашонка с кофточкой и пеленки.

Ввиду того, что при одевании ребенка приходится обыкновенно по-всякому поворачивать, ему это бывает иногда неприятно и он выражает свое неудовольствие криком. От этого может развиваться отвращение к одеванию и вылиться в ежедневные сцены с криком вплоть до дошкольного возраста.

Во избежание этого обращаться с ребенком при одевании нужно нежно и, по возможности, ловко и быстро.

Прежде всего приготовим на столе распашонку, уже вдетую в кофточку. Этим мы ускорим процесс одевания. Удобнее всего рубашечка с завязыванием на боку или впереди, чтобы тесемки не давили.

Рубашечку с кофточкой наденем сперва ребенку на ручки (для облегчения мы влезем в рукав и вытягиваем ручки), затем ребенка слегка повернем на бок, завяжем рубашечку и запахнем кофточку. Подол отвернем наверх, так как нужно ребенка сначала запеленать.

Под ребенком уже подготовлена одна пеленка, сложенная треугольником. Прямоугольный конец протянем между ножками, двумя другими концами обхватим с боков таз. Под этой пеленкой находится другая пеленка, сложенная в прямоугольник. В нее мы вкладываем клеенку, резиновую или другую, однако размером не больше чем 25 на 30 см. Под большой клеенкой ребенок может запариться и возникнут болезненные опрелости.

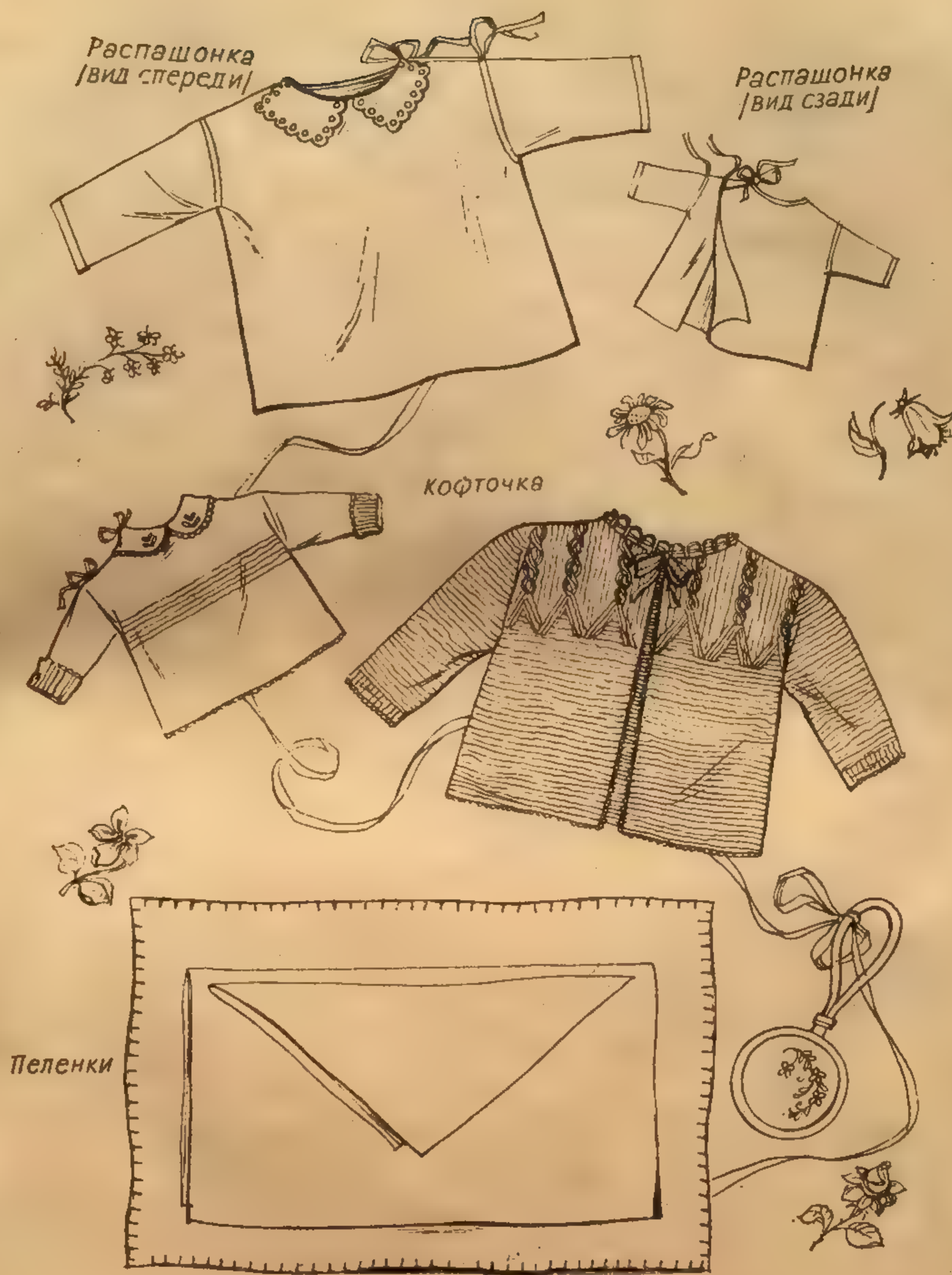
Второй пеленкой запеленаем ребенку и ножки, не применяя, понятно, насилия для их распрямления, а оставляя их в естественном согнутом положении. Не бойтесь, что ваш ребенок будет искривлен, если вы ему не будете туго стягивать выпрямленные ножки повивальником. Это предвидение, из-за которого маленькие дети много страдали, когда им ножки (иногда вместе с ручками) стягивали до онемения.

Сверх этой пеленки зимой кладем еще фланелевую четырехугольную, которая предохраняет ребенка от холода.

Конверт

Таким образом, запеленав ребенка, можем его свободно завернуть во фланелевое одеяльце или в конверт.

Конверт является большим прогрессом по сравнению с прежней перинкой, в которую ребенка закутывали и стягивали повивальником. Перинка была слишком теплой и не давала возможности двигать ножками.



Первая одежда ребенка

В конверте же ребенок может свободно дрыгать ножками. Боковые части конверта только свободно связаны тесемками.

В конверт вкладывается вкладыш из перьев (никогда, однако, не набитый так туго, как перинка), из войлока или из фланели. Последняя — самая гигиеничная. Ее легко стирать, ребенок в ней не заваливается, как во вкладыше из перьев. Для тепла зимой поверх конверта можно

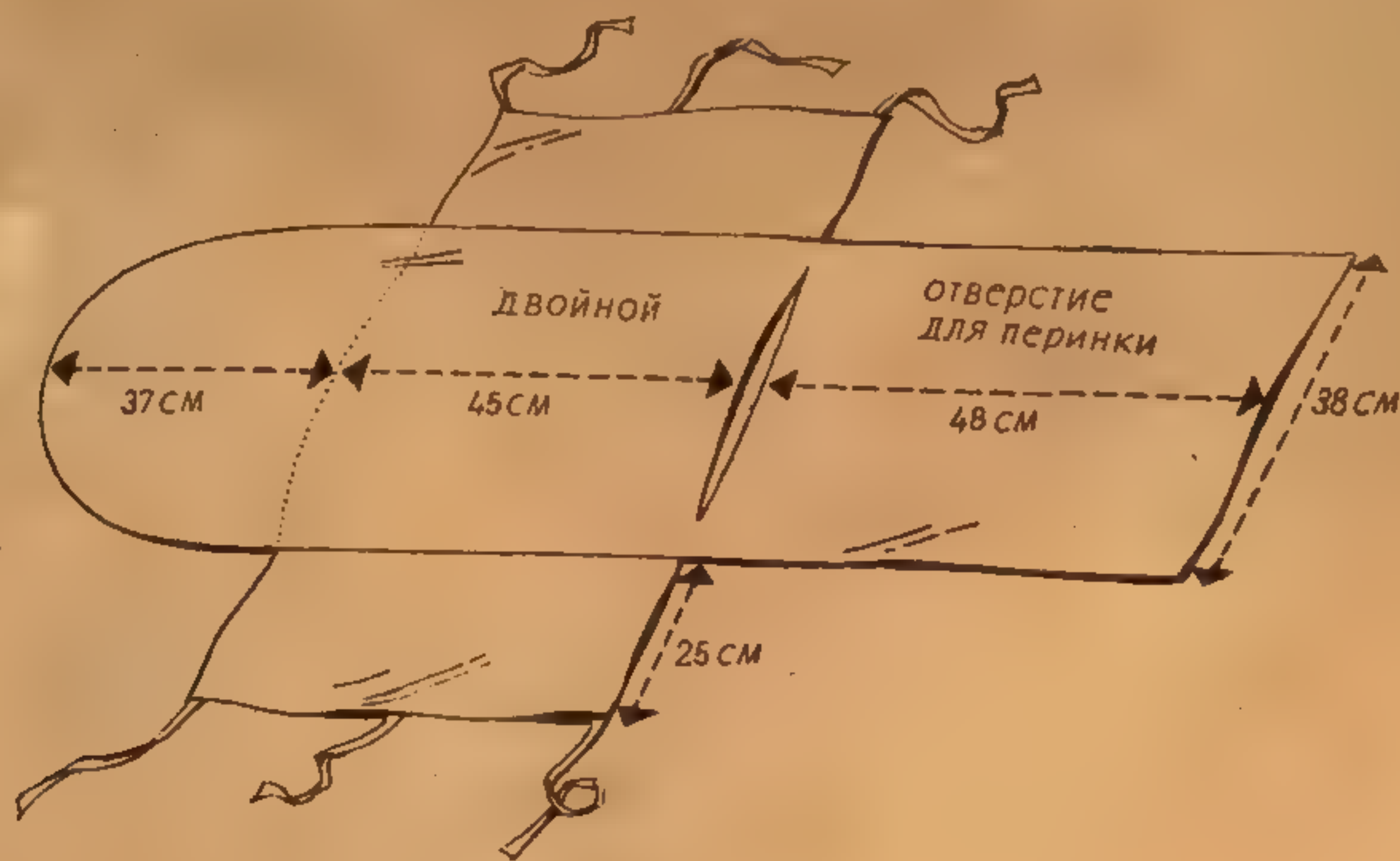
ребенка прикрывать одеяльцем или перинкой. Нужно иметь два вкладыша и от 4 до 6 конвертов, чтобы их можно было ежедневно менять и иметь запас на всякий случай.

Какие пеленки?

Лучшими являются пеленки из материи «Дупло» или «Тетра». Они легки, хорошо стираются, ткань у них густая и двойная, благодаря чему может впитывать много влаги.

Миткалевые (коленкоровые) пеленки из редкого миткаля дешевле, но зато менее выгодны. Их нужно сначала хорошенько простирать, потому что вначале они часто плохо впитывают влагу, и моча стекает по ним, к нашему неудовольствию, прямо в конверт или в постельку! Они также слишком тонки и впитывают мало жидкости, потому их приходится класть либо вдвойне, либо чаще менять.

Пеленки из редкого шифона также слишком тонки и потому не удовлетворяют. Для кожи ребенка, однако, не вредны, а потому ими можно пользоваться. Зато предупреждаем, что фланелевые пеленки (даже если они из тонкой фланели) раздражают своим ворсом кожу ребенка. При обсуживании ребенка, которого пеленаем в пеленки «Тетра» или «Дупло», достаточно значительно меньшего количества пеленок в день.



Конверт

Поэтому не экономьте на пеленках и приобретайте лучшие более дорогие. Это не будут выброшенные деньги, как могли бы предполагать многие матери. Пеленками вы будете пользоваться и дальше, пока они не разорвутся, а не только до конца первого года жизни ребенка!



Пам
Для го
стр
Бот
пеленку
смы
ребенок
бросаем

кладем от
их стирае
Подструе
Только по
Пеленки
порошка.
Полоска
водой, что
шенько вы
Гладить п
требуется
это являет
торые мот

Для того
блюдать во
привыкнуть
то нам ребеноч

Чистые пеленки

Пеленка является самой главной частью одежды грудного ребенка. Для того, чтобы она хорошо служила своему назначению, необходимо строго следить за ее чистотой.

Если ребенок кричит, значит, он помочился и нужно сейчас же менять пеленку. Даже ночью, несмотря на неудовольствие некоторых членов семьи, ребенок не может оставаться в мокрых пеленках. Чистоплотный ребенок не выносит мокрой или запачканной пеленки. Мокрую пеленку бросаем в приготовленное ведро с холодной водой. Запачканные пеленки



кладем отдельно; их отнесем или прямо под кран, или бросим туда, где их стираем; ночью их можно держать завернутыми в газетной бумаге. Под струей воды их очистим, пока на пеленке не останутся только пятна. Только потом положим их вместе с остальными пеленками.

Пеленки стираем в горячей воде, в которую добавляем немного мыльного порошка. Стираем мылом.

Полоскать нужно хорошо, меняя несколько раз воду, или под проточной водой, чтобы в ткани не осталось ни следа от соды и мыла. После этого хорошо выварим их. Сушим пеленки, по мере возможности, на солнце. Гладить пеленки необходимо по крайней мере до трех месяцев, этого требует гигиена. От глаженья пеленка становится мягче, одновременно это является прекрасным средством против возбудителей инфекции, которые могли в пеленках остаться и которых вы глаженьем уничтожаете.

Регулярность всюду и во всем

Для того, чтобы человек был здоровым и счастливым, необходимо соблюдать во всем регулярность. Ваш ребенок должен с младенческих лет привыкнуть к определенному жизненному порядку. Он должен ждать

кормления, купания и всего остального с точностью часов. Этим вы выигрываете время. Последовательность во всем оказывает непосредственное влияние на физическое и психическое состояние ребенка.

Принципиально будите ребенка в определенное время и дайте ему покричать, если он требует еды прежде срока. Если он спит, его можно разбудить перепеленанием.

Для экономии времени необходимо всегда планировать свою работу. Поэтому составьте распорядок дня.

Распорядок дня

Вот дневное расписание ухода за ребенком. Вначале ребенка лучше кормить семь раз в сутки с трехчасовым перерывом.

- 6,00 — Кормление. Всегда перед кормлением перепеленайте ребенка; после кормления всегда укладывайте его спать.
- 8,45 — Вымойте ребенка.
- 9,00 — Кормление. Не забывайте при каждом кормлении держать ребенка вертикально, чтобы он мог срыгнуть.
- 12,00 — Кормление. Зимой прогулка, летом можно ее перенести на послеобеденное время.
- 15,00 — Кормление. Если тепло, то, начиная с десятого дня, предохранив ребенка от холода, можно оставить его спать при открытом окне или пойти с ним на воздух.
- 18,00 — Кормление. Если ребенок плачет между кормлениями, перемените пеленки, разравняйте постель и белье. Проверьте, нет ли у ребенка жажды (дав ему 1 или 2 ложечки кипяченой воды или чаю), но затем уже больше с ним не нянчитесь.
- 20,30 — Купание ребенка. После него оденьте ребенка в чистое белье.
- 21,30 — Кормление, после которого полсжите ребенка в комнате для сна. Если темно, не освещайте комнату даже ночной лампочкой. Ребенок должен научиться не бояться темноты и вообще ночью спать.

1 раз за ночь кормление — час не установлен точно, и руководиться нужно тем, когда ребенок проснется.

Позже будем стремиться к тому, чтобы ребенок после этого последнего кормления (в 21,00) спал непрерывно до утра. Продолжительный сон полезен ему; конечно, не меньше он полезен и вам. Не думайте, что каждый плач ребенка ночью обусловлен голодом. В большинстве случаев ребенок плачет потому, что он бывает мокрым. Перепеленайте его, чтобы он в мокром не запарился.

Как себя чувствуете?

Несомненно хорошо. Вы пережили роды, ваш прекрасный ребенок растет и в дальнейшем будет процветать, потому что вы — разумная мать и руководствуетесь советами врача.

Женские органы возвращаются после родов к своему первоначальному состоянию. Матка сокращается до своей первоначальной величины. Также

и остальные родовые пути сокращаются. Не забудьте дать себя осмотреть ■ женской консультации.

В связи с сокращением маточных стенок закрываются зияющие разорванные устья сосудов, из которых при родах вышло некоторое количество крови. Теперь выходят выделения. Их выделяет заживающая матка. Вначале эти выделения бывают кровяные, но быстро бледнеют. Они приятно — сладковато пахнут. Этот запах не должен быть, однако, ощущаем во всем помещении, где находится родильница. Это свидетельствует о нечистоплотности родильницы. Запах выделений может ощущаться только тогда, когда меняется салфетка. Ежедневно обмывайте все тело.

Наилучшими салфетками можно считать салфетки из лигнина, завернутые ■ марлю и простерилизованные. Это можно сделать и дома, если положить салфетки на проволочную сетку и всунуть на 20 минут ■ горячую духовку (80° С), следя, чтобы они не сгорели. После 14 дней их уже стерилизовать не обязательно. Использованные салфетки сожгите. Если изменится обыкновенный запах и появится запах гнилостный, обратите на это внимание врача или акушерки.

Конечно, не забывайте всегда старательно вымывать руки после пользования уборной, перед приготовлением пищи и перед кормлением. Так можно избежать инфекции.

Занимаетесь ли гимнастикой? Постоянно повторяйте упражнения, которые вы усвоили в родильном доме, чтобы быть скорее здоровой и свежей.

В противном случае руководствуйтесь наставлением, приведенным на страницах 52 и 69.

О ж и д а е т е г о с т е й ?

Независимо от того, где вы находитесь, в родильном доме или дома, за вами наблюдает врач или акушерка. Ваш муж и ваши близкие несомненно радуются новому члену семьи.

Как приятно похвастаться перед своими знакомыми! Но не поощряйте посещений, откажитесь временно от этой радости в интересах своего ребенка. Если можно поместить ребенка ■ комнату, а вы сами после родов совершенно здоровы, посещение здорового человека, начиная с четвертой недели, не принесет вреда. Но этого обыкновенно не бывает, — ребенок находится обычно в той же самой комнате.

Не всегда здоровыми бывают также люди, которые приходят к вам. Легкий насморк, легкое покашливание им не мешает прийти к вам в гости. При разговоре, кашле и дыхании они выбрасывают изо рта и носа маленькие, невидимые капельки слюны и слизи. В них находится множество микроскопических возбудителей различных заболеваний, которые с воздухом может вдохнуть в себя здоровый человек и таким образом заразиться. Это — «капельная инфекция».

Теперь, когда у вас есть ребенок, вы вдвойне ответственны за свое здоровье. Чем меньше людей посетит вас в послеродовой период, тем лучше для вас. Будете иметь больше шансов избежать инфекции.

Впрочем, во всех родильных домах посещение родильниц и новорожденных — совершенно обоснованно — запрещено. Дома тоже лучше по-

просить гостей не навещать вас раньше шести недель после родов, когда уже нет такой большой опасности.

Если гости все же пришли, соблюдайте хотя бы необходимую осторожность, поставьте стул у постели не ближе двух метров. Этим уменьшите возможность капельной инфекции, потому что заражение происходит ■ большинстве случаев на расстоянии полутора метров. Лучше не подавайте руки, а если нельзя этого избежать, вымойте руки после гостей.



Н и к а к и х п о с е т и т е л е й у р е б е н к а

Если после всяческих предосторожностей гигиенического характера мы ■ пустим посетителей к матери после родов, то тем не менее категорически запретим посещать новорожденного даже самым близким родственникам. Никого не пускайте к ребенку! Чем меньше людей в первые шесть недель побывает у ребенка, тем лучше для него. Инфекция ■ первые дни самая опасная. Позднее ребенок уже лучше сопротивляется. Вы ведь не хотели бы, чтобы ваш ребенок всю жизнь, скажем, страдал от болезни, которую получил, заразившись ■ своем самом раннем возрасте!

Поэтому-то теперь во всех родильных домах строго запрещены посещения. Это может показаться жестокостью в отношении посетителей, особенно бабушек, которые бранятся, но поверьте, что это вызывается необходимостью! Вместе с остальными мероприятиями гигиенического порядка это снижает смертность грудных детей.

Режим в первые дни

Желательно, чтобы мать после родов спала. Этим она набирается сил.

Акушерка при этом наблюдает, чтобы женщина не кровоточила. В прошлом иногда бывало, что родильница во сне истекала кровью, когда никто этого не замечал, а она сама ничего не чувствовала. Это было основанием для суеверия, что женщина не должна после родов спать. Этого в настоящее время не боимся.

Пища в первые дни должна быть жидкой, кашеобразной, затем уже совершенно нормальной. Родильница должна получать молоко, масло, фрукты и овощи в той же пропорции, как во время беременности и как делает каждый, заботящийся о своем здоровье человек. Ясно, что надо избегать еды, которая вызывает вздутие живота. Это вопрос чисто индивидуальный, главным образом, однако, надо избегать стручковых и кочерых овощей, а также свежих изделий из муки.

Пока лежим, мы нуждаемся в ком-нибудь, кто бы мог нас ежедневно помыть и привести в порядок, кто бы мог нам подать таз для мочеиспускания и стула и очистил бы наружные половые органы. Стул после родов, начиная с третьего дня, должен быть ежедневным; если его нет, его необходимо вызвать клизмой, с прибавлением небольшого количества соли.

После каждого мочеиспускания и стула необходимо обмыть наружные половые органы кипяченой водой и положить чистую салфетку.

Пока родильница лежит, она совершенно не должна прикасаться к своим половым органам, и не смеет сама менять салфетку. Этим она могла бы занести инфекцию в свои половые органы, а оттуда ее перенести при кормлении на сосок груди или на ребенка.

Уже в первую неделю после родов женщина должна заниматься гимнастикой! Этим она предотвратит некоторые заболевания после родов, укрепляет деятельность мышц, которые были перегружены во время родов, ускорит сокращение матки, повышает деятельность всего организма и ускорит возвращение к здоровому физическому состоянию.

Упражнения должны соответствовать состоянию родильницы. Молодые матери, у которых роды были легкими, могут упражняться дважды в день. Матери, у которых роды прошли с некоторыми трудностями, должны начинать упражнения постепенно и осторожно!

Гимнастика необходима, если вы хотите быть здоровой и красивой. Главным образом брюшные мышцы и брюшная стенка требуют особых упражнений, чтобы они не ослабели и не были причиной опущения внутренних органов. Это могло бы вызвать серьезные расстройства, которые сопровождали бы женщину в течение всей жизни и мешали бы ей работать и отдыхать.

Как заниматься гимнастикой?

От одного до трех раз в день делаем глубокие дыхания, сопровождая их движением рук, лежа на спине. Этим помогаем кровообращению, упражняем мышцы туловища и верхних конечностей.

Родильницы, у которых роды прошли без хирургического вмешательства, ложатся уже с первого дня на живот, этим помогают возвращению матки в нормальное состояние.

С третьего дня начинаем упражнять брюшное дыхание. Сокращаем

брюшные и сидалищные мышцы, чередуем положение на спине, на боку и на животе. Положение на животе очень эффективно, но при этом необходимо под живот подкладывать подушку, чтобы ограничить прогибание в пояснице.

На четвертый и пятый день начинаем упражнять брюшную стенку, как было указано на стр. 53, где говорилось о периоде беременности. Упражняемся и стоя на коленях. Упражнять следует и мышцы живота, чтобы привести в нужное положение матку.

От пятого до седьмого дня упражняем мышцы всего тела, особо заботясь о правильной осанке.

За неделю матери в родильном доме пройдут несколько упражнений, которые будут затем повторять ежедневно дома, по 5—10 минут, в течение всего послеродового периода.

Когда вставать после родов?

Ответ на этот вопрос зависит целиком от врача, который знает состояние вашего здоровья. К решению этого вопроса нужно подходить индивидуально в каждом отдельном случае.

Вставать можно примерно на третий — пятый день. Женщина, однако, не должна поднимать тяжелые вещи, исполнять грубую домашнюю работу, поднимать по лестнице детскую коляску. Все это может вызвать новое кровотечение из всё еще не заживших половых органов.

Делать из себя героя в данном случае бессмысленно. Несмотря на то, что некоторые из вас привыкли к тяжелой работе или закалены спортом, всё же вы не должны приравнивать себя к примитивной женщине диких племен или к женщинам древности, когда жизнь и здоровье женщины не имели никакой цены.

Найдите время для чтения

Художественно написанная книга поднимет ваше настроение и прибавит вам сил. Родильный дом или народная библиотека предоставят вам эту художественную литературу. Избегайте литературного брака, который рассчитан на низкий уровень читателя. Этот брак извратит ваш взгляд на жизнь, удалит вас от реальной жизни и ее нужд.

Рассмотренные принципы в двух словах

Кормление грудью — право ребенка и гордость матери, — оно содействует здоровью обоих.

Если будете соблюдать регулярность всюду и во всем, научите этому и ребенка; регулярность, кроме того, помогает здоровью и облегчает жизнь.

Чистое дитя в чистой обстановке будет с большой вероятностью также здоровым и счастливым.

Записи о ребенке имеют значение для дальнейших наблюдений за его развитием.

Вы портите характер ребенка, нянча его при каждом крике.

Дайте возможность также и отцу участвовать в уходе за ребенком.

Используйте посещение детской сестры из консультации для более совершенного усвоения правил ухода за ребенком.

Третья и четвертая неделя

Как себя чувствуете? — Заботы детской сестры — Одеваетесь вы гигиенично? — Отвислый живот — Выделения — Новые таблицы веса — Хотите уже купаться? — Какой аппетит у вашего ребенка? — Рост ребенка — Кривая веса — Пупочная грыжа — Детской уголок — Коляска — Куда поставить коляску? — Как ухаживать за коляской? — Когда возить ребенка на прогулку, куда и почему? — Новый запас белья для ближайших дней — Чтобы не торчали уши — Спальный мешок для ребенка — Ребенок подготовлен к прогулке — Осторожность при кормлении грудью — Прикармливание и искусственное питание — Родильный дом помогает — Голодает ваш ребенок? — Витамин D — Рассмотренные принципы

Как себя чувствуете?

Разумеется, вы и ваш ребенок чувствуете себя очень хорошо. По возвращении из родильного дома или после родов на дому вы снова берете домашнее хозяйство в свои руки. Знаете, что вам нельзя перетруждать себя? Избегайте утомления и напряжения, в противном случае вредите себе и ребенку.

Заботы детской сестры

Детская консультация уже, вероятно, выслала к вам детскую сестру, которая пришла позвать вас в консультацию и дать вам нужный совет. Это делается, конечно, не ради любопытства. Сестра хочет убедиться, имеются ли у вас возможности поддерживать хороший уход за ребенком. Ее задача помогать матери. Ее обязанность ответить на все вопросы матери, практически, она должна объяснить весь порядок ухода за ребенком. Примите ее и используйте ее присутствие.

Одеваетесь вы гигиенично?

Как во время беременности, так и после родов многое зависит от того, отвечает ли ваша одежда требованиям здоровья. Неисправная часть одежды может в некоторых случаях повредить после родов вашему здоровью. Последствия затем сказываются и в старшем возрасте и усложняют жизнь. Не носите корсета и брюшного пояса, если вам это не предписано врачом. Гораздо красивее будет ваша фигура, если будете заниматься гимнастикой, как вас научили в родильном доме или в консультации.

Каждая кормящая грудью женщина в будущем будет нуждаться в достаточно большом лифчике. Лифчики, которые вы носили до беременности, вы сохраните, через год они будут вам снова хороши. Не следует ходить без лифчика. Не кормление грудью, а небрежность портят форму вашей груди! Тяжесть молочной железы растягивает кожу груди. Если хотите сохранить красивую форму груди, вы должны ее хорошенько подпереть правильно выкроенным лифчиком. В отличие от обыкновенных лифчиков, этот будет иметь застёжки впереди, чтобы облегчить кормление. Лифчик

не должен давить, должен быть свободным, поэтому в него вкладываем вкладыш из мягкой, выстиранной, хорошо впитывающей влагу материи, которая всасывает капающее из груди молоко и предохраняет соски.

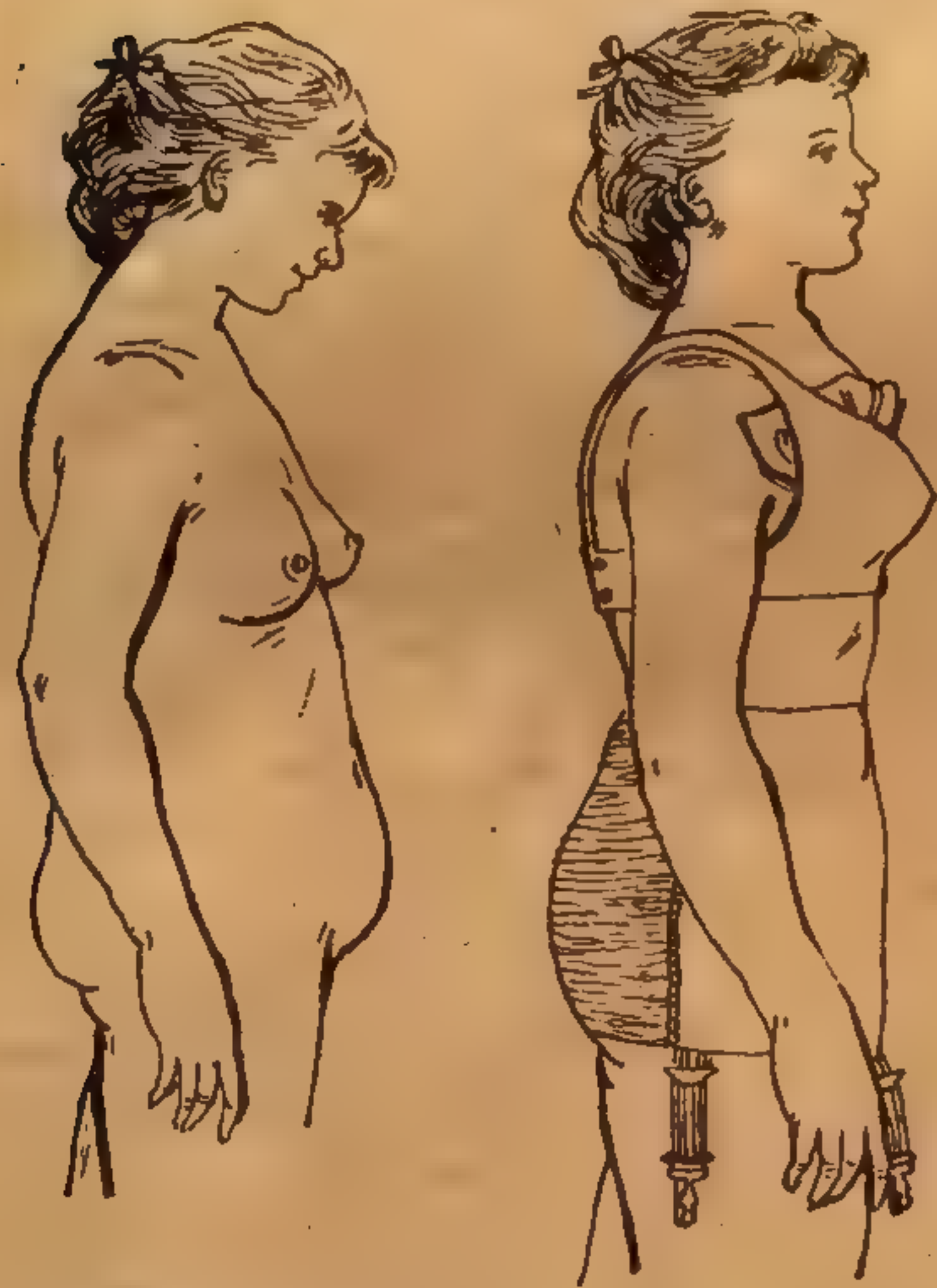
Как во время беременности, так и после родов, носите только длинные подвязки, прикрепленные к поясу, ни в коем случае не носите круглых. Этим самым вы предупредите расширение вен, что обычно бывает у женщин во время беременности или после родов, если они стягивают сосуды круглыми резинками.

ОТВИСЛЫЙ ЖИВОТ

Молодые матери часто боятся «отвислого живота» после родов. Поэтому требуют от врачей выписать им ластексовый (резиновый) пояс или же сами его приобретают. При том пояс, сильно стягивающий!

Однако помните:

Никакой корсет вас не уберет от отвислого живота! Отвислый живот появился не от родов, а от вашей собственной небрежности. Предупредить эту порчу фигуры, или устранить ее, нельзя корсетом, а только собственным старанием — гимнастикой. Не забывайте упражняться! В родильном доме вас научили упражнениям для послеродового периода, исправно их выполняйте и постепенно возвращайтесь к любимому вами спорту и к той гимнастике, которую вы проделывали перед беременностью! Только благодаря гимнастике приведете брюшные мышцы снова к правильному положению и усилите их настолько, чтобы они могли удерживать органы брюшной полости. Корсет не может выдержать брюшного давления, вскоре ослабеет, но при этом помешает мышцам окрепнуть и выполнять свое назначение. Мышцы обленятся,



а результат не замедлит сказаться — появится отвислый живот.

Для сохранения фигуры молодая, здоровая мать нуждается не в корсете, а в гимнастике, спорте и правильном питании без объедения.

ВЫДЕЛЕНИЯ

Выделения из половых органов в течение вторых 14 дней ослабевают, они бледнеют, бывают без крови, приторность запаха их еще ощущается, но нет уже гнилостного запаха. Если заметите такой запах, сообщите своему врачу, равно как и в том случае, если бы кровотечение началось вновь.

Салфетки из лигнина можно получить готовыми в аптеках, в аптекарских магазинах или можете их сделать сами из купленного в пакетики лигнина. После каждой перемены салфетки вымойте руки, чтобы они не пахли, а также чтобы не перенести инфекцию на грудной сосок или на ребенка и остальных членов семьи.

Т а б л и ц а № 1

Как меняется вес мальчиков в возрасте от 1—12 месяцев жизни в зависимости от роста и возраста

(Составила д-р А. Шобова из Научно-исследовательского института охраны матери и ребенка в Праге-Подоли, директор института проф. д-р И. Трапл, заведующий педиатрическим отделением доц. д-р К. Кубат)

Дли- на тела	Возраст в месяцах											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
50	3,50											
51	3,67											
52	3,85	4,20										
53	4,02	4,38										
54	4,19	4,56										
55	4,37	4,74	5,11									
56	4,54	4,93	5,28									
57		5,11	5,44									
58		5,29	5,60									
59		5,47	5,77	5,99								
60		5,65	5,93	6,17	6,27							
61		5,83	6,10	6,35	6,48							
62			6,26	6,53	6,70							
63			6,42	6,71	6,92	6,96						
64			6,58	6,89	7,14	7,18						
65			6,75	7,07	7,35	7,40	7,54					
66				7,26	7,57	7,62	7,78	8,06				
67				7,44	7,79	7,84	8,02	8,26				
68					8,01	8,06	8,26	8,47	8,49			
69					8,22	8,27	8,57	8,67	8,74	8,80	8,39	
70					8,44	8,49	8,74	8,87	8,99	9,05	8,73	8,83
71						8,71	8,98	9,07	9,24	9,30	9,07	9,16
72						8,93	9,22	9,27	9,49	9,55	9,41	9,48
73						9,15	9,46	9,48	9,74	9,80	9,74	9,80
74							9,70	9,68	9,99	10,05	10,08	10,13
75								9,88	10,24	10,30	10,42	10,45
76									10,49	10,55	10,76	10,77
77									10,74	10,80	11,10	11,09
78										11,05	11,44	11,42
79												11,74
80												12,06

П р а в и л ь н ы й способ определения веса: нужно точно определить рост ребенка, руководствуясь инструкций на стр. 116. В таблице найдите в первом столбце его рост и затем двигайтесь по шкале вправо к тому столбцу, который показывает законченный месяц возраста вашего ребенка.

П р и м е р : Рост 59 см, возраст 3 месяца, ребенок весит 5,60 кг. В таблице видим 5,77 кг. Действительный вес ребенка выше, чем у ребенка одинакового роста, но меньше на месяц, так что не так важно, если вашему мальчику не хватает до указанного веса 170 г.

Н о в ы е т а б л и ц ы в е с а

Некоторые родители любят сравнивать вес своего ребенка, и, возможно, не только с весом ребенка соседей, но и со средним весом, полученным от взвешивания многих детей. Короче, им бы хотелось знать: в хорошем ли состоянии находится их ребенок? Поэтому они ищут различные таблицы

Т а б л и ц а № 2

Как изменяется вес девочек в возрасте от 1—12 месяцев в зависимости от роста и возраста

(Составила д-р А. Шобова из Научно-исследовательского института охраны матери и ребенка в Праге-Подоли, директор Института проф. д-р И. Трапл, заведующий педиатрическим отделением доц. д-р К. Кубат)

Дли- на тела	В о з р а с т в м е с я ц а х ^{1 2 3 4 5}											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
49	3,13											
50	3,34											
51	3,55	3,95										
52	3,76	4,11										
53	3,97	4,26										
54	4,19	4,42	4,69									
55	4,40	4,57	4,85									
56		4,73	5,02									
57		4,89	5,19									
58		5,04	5,35	5,61								
59		5,20	5,52	5,83								
60			5,69	6,06	6,15							
61			5,86	6,28	6,39							
62			6,02	6,51	6,64	6,58						
63			6,19	6,73	6,89	6,79	7,06					
64				6,96	7,11	7,00	7,25					
65				7,18	7,33	7,21	7,44	7,33				
66					7,63	7,42	7,64	7,58	7,81	7,61		
67					7,88	7,63	7,83	7,83	8,06	7,89		
68					8,13	7,84	8,02	8,08	8,32	8,17	8,07	
69						8,05	8,21	8,33	8,58	8,45	8,35	8,57
70						8,26	8,40	8,57	8,83	8,72	8,64	8,83
71						8,47	8,59	8,82	9,09	9,00	8,93	9,09
72							8,78	9,07	9,34	9,28	9,22	9,35
73								9,32	9,60	9,56	9,51	9,61
74								9,57	9,86	9,83	9,80	9,87
75									10,11	10,11	10,09	10,13
76										10,39	10,38	10,39
77											10,67	10,65
78											10,96	10,91

П р а в и л ь н ы й с п о с о б о п р е д е л е н и я в е с а : нужно точно определить рост ребенка, руководствуясь инструкцией на стр. 116. В таблице найдите показывающий законченный месяц возраста вашего ребенка.

П р и м е р : Рост 63 см, возраст 5 месяцев, вес ребенка 6,67 кг. В таблице видите вес 6,89 кг. Действительный вес ребенка соответствует норме, 22 дкг, которых не достаёт до веса указанного в таблице, являются незначительной разницей, которая не имеет никакого значения.

веса и часто спрашивают в консультации: «Весит мой ребенок столько, сколько должен, или он кажется вам худым, или может быть выше среднего веса?»

В последних изданиях этой книги я умышленно не приводила весовых таблиц, потому что они устарели. Как вам известно, вес и рост наших детей за последние годы дали большой скачок. Это является следствием того, что у нас уже нет безработицы, и дети получают правильное питание и уход. Существующие таблицы со времен первой республики уже устарели.

Но в этом издании уже могу привести подходящие таблицы. Научно-исследовательский институт охраны матери и ребенка в Праге составил точные таблицы на основании внимательного измерения роста и веса достаточного количества детей. Точность их увеличилась еще и оттого, что составлены они отдельно для мальчиков и отдельно для девочек. Мальчики от рождения немного выше и тяжелее, поэтому их нельзя сравнивать с девочками.

Перед сравнением всегда взвесьте следующее:

Вес ребенка меняется, как и вес взрослого человека. Достаточно, чтобы в течении дня было два стула, вместо обычного одного, и ребенок потеряет в весе. Точно также потение, т. е. потеря воды при жаркой погоде, скажется в потере веса. Иногда бывают неточны весы. Собственно, четверть или полкилограмма не играет роли.

Если, конечно, разница между весом вашего ребенка и весом, указанным в таблице, большая, сообщите об этом консультации. Правильное заключение о весе ребенка может дать только врач.

Хотите уже выкупаться?

Ясно, что вам этого недостает, так как обмывание всего тела в постели является только суррогатом. Ванна пока что для вас еще не подходяща. Инфекция могла бы попасть во внутренние половые органы.

Однако ничто не препятствует тому, чтобы вы вымылись под душем или под краном в ванне. Это можно, кроме того, устроить и так, что кто-нибудь, вместо душа, польет вас теплой водой из лейки. Если нет у вас ванны, делайте это в большой лохани.

Это самое правильное мытье, потому что чистая вода все время подается, а грязная тотчас стекает.

При этом легко обмыть наружные половые органы. Позже можете это делать и с мылом. Хорошенько очистите также задний проход и прилегающие места. Делайте это ежедневно, утром или вечером, как вы привыкли.

У чистого ребенка должна быть и чистая мать!

Какой аппетит у вашего ребенка?

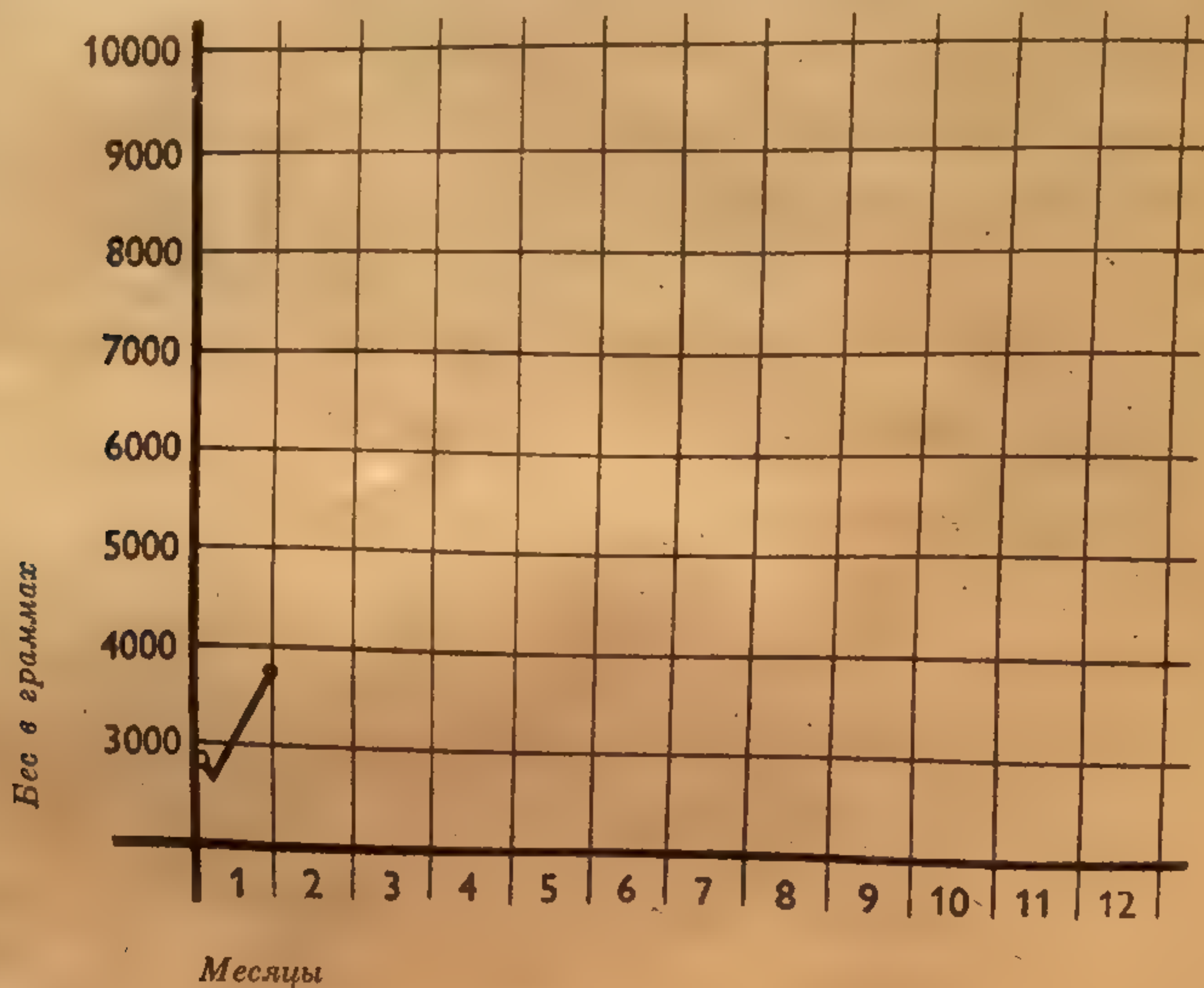
Разве не радуются родители той стремительности, с какой ребенок рвется к еде? От жадности ребенок прямо захлебывается!

Количество выпитого молока постоянно увеличивается. Ребенок может высосать за один раз 90, даже 100 г молока, что можно узнать, взвесив ребенка перед и после кормления. А как прибавляет вес?!

Рост ребенка

В первые месяцы жизни ребенок вырастает на 4—5 см, следовательно, это будет наибольшим приростом в жизни за такой короткий срок.

Правильное питание способствует росту и только правильное питание может полностью развить природную способность расти.



Кривая веса

Кривая веса поднимается медленно и постепенно вверх, не дает резких отклонений ни вниз, ни вверх. В конце первого месяца ребенок весит уже приблизительно 4 кг! Однако не важно, чтобы ребенок много весил; бывают здоровые дети, которые в это время весят $3\frac{1}{2}$ кг. Их вес зависит от того, сколько ребенок весил при рождении. Какой был его рост, из какой он семьи. Не дайте себя сбить с толку тем, что ребенок соседей тяжелее вашего. Надо только, чтобы ваш ребенок постоянно прибавлял в весе!

Пупочная грыжа

У некоторых детей в первые месяцы после рождения пупок начнет образовывать выпуклость. Иногда эта выпуклость бывает величиной с кончик мизинца, иногда достигает даже величины яблока. При крике, кашле, и при потугах выпуклость увеличивается.

Это значит, что брюшная стенка ослабела, и внутренности выпадают под кожу.

Узнайте у своего врача или в консультации, как вам следует ухаживать за ребенком, чтобы грыжа не увеличивалась, а наоборот, сама бы исчезла, когда брюшная стенка окрепнет и рубец зарастет. Врач решит, нужна ли операция. В большинстве случаев пупочная грыжа сама исчезает после нескольких месяцев, когда в этом месте образуется жировая подушечка.

Д е т с к и й у г о л о к

Где есть возможность, приготовим ребенку комнату или самый светлый уголок квартиры. Здесь ребенок лучше защищен. Не водите туда гостей, следите там за чистотой старательнее, чем где бы то ни было в помещении.

Хорошо, если пол покрыт линолеумом. Когда ребенок начнет ползать, обзаведитесь легким ковриком, который можно легко выбивать, чистить пылесосом, вообще чистить и мыть. Линолеум ежедневно протирайте; если в комнате иной пол, подметайте его, побрызгав, или вытирайте нитяной щеткой. Этим вы защитите ребенка от инфекции, которая находится в пыли. Пыль в комнаты приносят главным образом обувью, поэтому не разрешайте никому входить в комнату в обуви. Переобувайтесь перед дверями в домашние туфли или тапочки.

В комнате удерживайте температуру в 18—20 градусов, ночью она может быть снижена и до 10 градусов. Обзаведитесь стенным градусником, который повесьте на уровне лежащего в постели ребенка. Обыкновенно вешают градусник выше, но там и температура выше, чем внизу, у земли, а это вас вводило бы в заблуждение.

Комнату часто проветривайте, главное на ночь, сильным сквозняком, который за 2—3 минуты произведет обмен воздуха, и при этом температура комнаты не снизится. Печь, предметы и стены, которые главным образом излучают и удерживают тепло в помещении, за это короткое время не остынут.

На время проветривания ребенка следует перенести в другое помещение или проветривайте его, когда ребенок на прогулке. Достаточно бывает также набросить на кровать простыню во время проветривания.

До сих пор у нас еще есть грубые недостатки в жилищах, где невозможно соблюдать гигиену, где нет достаточно солнца, в таких случаях будьте с ребенком подольше на воздухе! Лучше всего, однако, ребенка удалить из такой обстановки и отдать его в ясли, где светло, тепло и чисто и где ребенок будет находиться под наблюдением врача и сестры!

К о л я с к а

Мода колясок меняется. Современная коляска для большей безопасности ребенка очень низка, но в этом случае ребенок оказывается ближе к земле, где бывает пыль, поднятая ходьбой и ездой. Это, конечно, не идет на пользу ребенку.

Раньше рекомендовали коляски — корзинки из плетеных прутьев из-за их воздушности. Но на случай дождя у такой коляски должно быть покрытие из непромокаемого материала, иначе бы коляска промокла. В этом их недостаток. Кроме того, в городе пыль и сажа может изменить в короткое время белоснежный вид этой коляски в уныло-серый. Мыть

такую коляску гораздо хуже, чем коляску с клеенчатым верхом или с верхом из пластмассы.

На дно коляски нужно положить матрац, который следует часто переворачивать и проветривать. Матрац покроем чистой пеленкой.

Летом младенец лежит одетым или в конверте, или во фланеловом одеяльце тоже на матраце, без всякой подушки под головой. Знаете, почему мы не кладем ее? Для того, чтобы у ребенка не искривился позвоночник. Зимой следует положить в конверт пуховой вкладыш и прикрыть еще ребенка перинкой. При сильных холодах положим конверт во фланелевый или меховой мешок. Фланелевый мешок следует часто стирать, меховой — ежедневно выбивать.

Те из матерей, которые не могут удержаться, чтобы не принарядить своего ребенка, за его головкой стоймя ставят вышитую или как-нибудь иначе украшенную подушечку, чем украшают заднюю часть коляски. Впрочем, гигиена ничего не имеет против того, чтобы в коляске лежала для украшения кружевная перинка, если она чистая. Летом достаточно легкого покрывала, которое служит тоже только украшением. Безусловно ребенок под периной не должен потеть ни летом, ни зимой.

Куда поставить коляску?

Мы раньше уже говорили, что коляска в квартире создает неудобства. Мало у кого есть столько места, чтобы коляска ничему не мешала, но главным всё-таки является вопрос гигиены: коляска приносит в квартиру уличную пыль. А что, если живем в городе на третьем этаже! Не принесет пользы ни вам, ни коляске таскание ее дважды в день сверху вниз и обратно.

Некоторые современные дома в городах имеют уже в первом этаже место для хранения колясок. В большинстве же случаев мы будем предоставлены своей изобретательности. Много можно сделать, имея немного ловкости.

Например, можно из фанеры или досок сделать будку с замыкающейся дверкой и поместить ее в коридорчике первого этажа или, если будка защищена от дождя, во дворе. Это не дорого и оправдывает себя.

Поручите изобретение способов хранения коляски и их реализацию своему мужу! Наверняка, он с удовольствием примет участие в работе, которая облегчит вам заботы о ребенке.

Как ухаживать за коляской?

Коляску следует ежедневно вытирать сырой тряпкой, чтобы обтереть пыль и не давать ей накапливаться. Металлические части следует смазать жиром, чтобы они не ржавели. Точно также надо подмазать шарикоподшипники. Очень неприятно слышать скрипящую коляску! Ребенка мы этим, правда, не потревожим, у него нет еще «нервов», но себе и окружающим этим спокойствия не прибавим!

После каждой прогулки вытирайте внутреннюю часть коляски, чтобы у ребенка всюду было чисто. Матрацы вы выбивайте.

Не пользуйтесь верхом из целофана, который находится в колясочке на случай дождя. Иногда мы видим, что мать пользуется целофаном и при

слабеньком морозе, чтобы в коляске было теплей. Не имеет смысла возить ребенка на прогулку в лишенной воздуха обстановке, потому что от такой прогулки ребенок совершенно не получает никакой пользы.

К о г д а в о з и т ь р е б е н к а н а п р о г у л к у , к у д а а п о ч е м у ?

Когда можно начинать ходить с ребенком на прогулку? Это всецело зависит от состояния здоровья ребенка и вашего самочувствия, а также от погоды. Здоровый ребенок может быть на свежем воздухе уже во второй половине первого месяца. Иное дело, если ребенок недоношенный, или мать еще не совсем оправилась для прогулок. При спокойной погоде (а в дождь на веранде, под выступающей крышей) ребенок может в колясочке лежать целые часы.

Нехорошо выходить на прогулку с ребенком при ветре, когда в воздухе пыль и слишком «режущий» ветер. А как же быть на морозе? Морозы не вредят. Если ребенок хорошо защищен от холода, ничто не мешает идти на прогулку, потому что наши морозы не бывают сильными. Но на прогулку можно ходить и при более сильных морозах. Не мешает этому также ни дождь, ни снег; нужно только хорошо одеться и обуться. В дождь и после него бывает самый чистый воздух!

С коляской не следует ходить по шумным и переполненным людьми местам, по улицам и на базары. Выискивайте скорее тихие места, озелененные, где как можно меньше людей. Этим мы предохраняем ребенка от инфекций в его самом раннем возрасте, когда каждая болезнь может развиться в серьезное заболевание.

Не позволяйте также никому наклоняться над коляской! Снова вспомните о тех, едва видимых, капельках, которые вылетают изо рта при разговоре или при кашле (см. стр. 148). Они-то могут как раз повредить организму вашего беззащитного ребенка.

Этого вы, конечно, не можете допустить и при глубоком уважении к лицу, которое бы хотело полюбоваться вашим ребенком! Спокойно в этом случае скажите: «Я пойду с коляской немного дальше, малютка должен быть подальше от людей!»

Разумный человек это не сочтет оскорблением, а старых людей, которые не знакомы с этими требованиями, в нескольких словах познакомим с необходимостью охранять нежный возраст ребенка от инфекции.

Ходить на прогулку с коляской рекомендуем еще и по другим соображениям. Мы смотрим на прогулку с коляской, как на необходимое для здоровья матери начинание. Если мать не идет с коляской на прогулку, во многих случаях не выходит на воздух совсем, а прогулка служит здоровью не только ребенка, но и матери.

Н о в ы й з а п а с б е л ь я д л я б л и ж а й ш и х д н е й

Тот, кто не послушался советов и купил для ребенка большой запас рубашечек и кофточек наименьшего размера, будет уже теперь жалеть и покупать бóльшие номера. Младенец быстро растет!

Рубашечки лучше покупать готовые, они из мягкой материи («Дупло»,

«Тетра», из батиста), в них хорошо заделаны швы, чтобы не давили. Вы сами так хорошо не сумели бы сделать.

Также и кофточки (летом хлопчатобумажные, зимой шерстяные) можно выгодно купить, но в этом случае лучше отдать предпочтение ручной, а не машинной вязке. Шерстяные и хлопчатобумажные кофточки никогда не окажутся лишними, они хорошо стираются и «растут с ребенком», отлично растягиваясь по фигуре ребенка. Поэтому не будет неэкономным связать их сразу полдюжины. Подробности о кройке и способе работы узнаете из руководства, которое можно получить в каждом книжном магазине или в газетном киоске.

В рубашечке и кофте ребенок лежит дома. Если идем с ним на воздух, наденем ему зимой еще более теплую шерстяную пару, пальтецо и шапочку. Дома ребенку не следует носить шапочку, это совершенно напрасно. Только в очень холодных квартирах или в неотапливаемых спальнях можем ребенку одеть шапочку. Потом достаточно будет надевать связанный бумажный чепчик.

Чтобы не торчали уши

Кое-где еще до сих пор удерживается суеверие, что если ребенок не будет носить чепчика, у него будут торчать уши. Но это только суеверие. Ведь ребенок рождается с неразвитыми ушными раковинами. Все развитие продолжается несколько месяцев, даже до двух лет. В этом периоде ушные раковины развиваются и на вид торчат, и только после окончания развития снова приближаются к голове.

На этот процесс не может повлиять никакой чепчик, потому что хрящевая часть раковины очень эластична.

Выраженные отклонения от нормы можно легко устранить оперативным путем, но только уже в школьном возрасте.

Спальный мешок для ребенка

Спальным мешком пользуются главным образом для прогулок с коляской, но его можно использовать для детей старшего возраста и ночью. Это зависит от того, из какого материала он будет сшит.

Легко можно сшить мешок из теплой цветной фланели. В сущности, это фланелевый отрез (полоса), стороны которого вы пригнете внутрь и посередине соедините застежкой — молнией (это лучше, чем пуговицы), а внизу сошьете.

На ночь можете сшить мешок из фланели или шерстяного одеяльца. Ребенок по крайней мере его не отбросит и при этом сохраняет свободу движения, чтобы упражнять свои мышцы. Для ночи, конечно, не годится мешок с застежкой-молнией посередине, а с застежками на пуговицах по бокам.

Около шеи лучше мешок свободно стянуть тесьмой, а внизу его застегнуть или на пуговицы или соединить большими английскими булавками. Это делается для того, чтобы удобно было ночью переменить пеленки и не нужно было вынимать ребенка из мешка.

Рекомендуем также до года, а то и до двух лет, особые ночные рубашки из стирающейся фланели. От мешков они отличаются тем, что у них есть

У
Я
Х
а-
в-
ки
ки
ть





рукава и застегива
рук (вся рука оста
Внутрь опускают
Ребенок может св
рачать себя ручка
Сверху этого меш
Если ребенок поте
надо снять покрыв
11 Наш ребенок



рукава и затягиваются они тесьмой не только около шеи, но и в конце рук (вся рука остается внутри), тесьмой же затягивают и низ рубашонки. Внутрь опускают ребенка через верхнее отверстие ножками вперед. Ребенок может свободно двигаться, не может, однако, сбросить его и царапать себя ручками.

Сверх этого мешка на ночь кладется еще одеяльце или легкая перинка. Если ребенок потеет, это значит, что он прикрыт слишком тепло. Тогда надо снять покрывало. Если ребенку холодно, то его кожа теряет свой

розовый оттенок, бледнеет и синеет. Тогда надо его прикрыть. Не руководствуйтесь при определении температуры у ребенка своим дотрагиванием, возможно, что у вас слишком теплые руки. Тогда вам детские ручки и ножки покажутся чересчур холодными, или, наоборот, у вас после пребывания на воздухе холодные руки, и ребенок при прикосновении покажется вам очень теплым. Иногда даже вы боитесь, что у него жар, а у ребенка между тем совершенно нормальная температура. Следовательно, вы не можете доверять ощущениям при прикосновении рукою.

Каких размеров должен быть спальный мешок? — Он должен приблизительно равняться величине внутренней части детской кроватки или коляски. Меньший был бы не практичен, потому что ребенок из него быстро вырастет.

Ночная рубашка должна меняться по крайней мере через день.

Зимой, однако, для коляски самый практичный мешок меховой. Его следует ежедневно основательно чистить и выбивать. В нем ребенку тепло, и мы не должны его слишком закутывать. Пользуйтесь им до трехлетнего возраста, а потом он еще будет годиться как мешок на ноги, даже и для взрослых.

Ребенок подготовлен к прогулке

Ребенок одет в рубашечку и пальтецо, под ним простые пеленки, а зимой, в случае необходимости, еще и фланелевая; запасные пеленки следует брать с собою.

Зимой на ребенка наденем еще шерстяное пальтецо и шапочку, на ручки шерстяные рукавички. Не нужно заставлять ребенка прятать ручки в перинку или конверт.

Одевши так ребенка, мы положим его в конверт или, если недостаточно тепло, просто во фланелевый мешок. Зимой, если возможно, воспользуемся меховым мешком.

На спальный мешок, будь он какой угодно, можем положить для красоты вышитое одеяльце, а у изголовья ребенка можем поставить подушку. Ребенок должен лежать в коляске совершенно ровно.

Осторожность при кормлении грудью

Ваша матка теперь уже в совершенно нормальном состоянии. Это — благодаря кормлению грудью, которое раздражает соски. Раздражение по нервным путям передается матке и вызывает ее сокращение, благодаря этому матка сокращается до первоначальной величины.

На ребенке также видно, что кормление ему несомненно идет впрок. Однако нужно соблюдать осторожность. Привыкли вы одевать при кормлении грудью маску, когда у вас насморк? Знаете, почему лучше не дышать на ребенка? Даже и тогда, когда вы здоровы, вы выдыхаете частички слизи, на которых могут быть возбудители болезни. Они для вашего ребенка могут быть источником инфекции.

Прикармливание и искусственное питание

Даже во второй половине первого месяца нельзя рекомендовать ни прикармливания, ни искусственного питания. Только в очень неотложных случаях (при тяжелом заболевании матери или при абсолютном отсутствии материнского молока) необходимо дать на это согласие. Но и для этого периода нельзя дать общих указаний для прикармливания и искусственного питания. При предписании врач всегда будет руководствоваться состоянием ребенка, которому оно будет даваться.

Можем только подчеркнуть необходимость следовать точно указаниям врача. Он скажет вам, как вы должны поступать. Часто от мелочей зависит, чтобы ребенок вырос здоровым и не ощущал бы на себе в течение всей своей жизни последствия того, что не был вскормлен материнским молоком.

Родильный дом помогает

Наше государство заботится о том, чтобы каждой женщине-матери была оказана наилучшим образом помощь в уходе за ребенком во все периоды его жизни. До года — это детская консультация, детская амбулатория при районном и областном лечебно-профилактическом объединении, детское отделение в каждой районной больнице и в больницах для новорожденных.

В снижении младенческой смертности большую заслугу имеют больницы для новорожденных.

В настоящее время у нас в республике создана целая сеть больниц для новорожденных и недалеко то время, когда они будут в каждой области.

Первая забота этих больниц — это забота о ребенке до конца первого месяца его жизни. Этот период наиболее опасный, на него падает наибольшая смертность.

Этим, однако, не исчерпывается вся деятельность этих больниц. Это учреждение заботится также о нуждающихся в помощи детях до конца первого года их жизни:

1. Изолирует детей, которым грозит заражение туберкулезом, и заботится о них. Хотя противотуберкулезная прививка и охраняет детей, но здесь речь идет о тех, которым непосредственно угрожает заражение туберкулезом дома.
2. Лечит грудных детей, страдающих расстройством пищеварения, у которых в особенности неудовлетворительны бытовые и гигиенические условия. Заботится о недоношенных детях, слабых от рождения, а также о двойнях и тройнях.
3. Заботится о грудных детях, которые долечиваются после какой-нибудь болезни, до полного их выздоровления.
4. Заботится о грудных детях больных матерей, особенно трудящихся, а также матерей, у которых нет собственной квартиры и т. д. Заботится о новорожденных, которые потеряли мать (или которая не способна кормить ребенка из-за тяжелой болезни) и кормит их материнским молоком из сборного пункта или же организует для них искусственное питание.

5. Заботится о поправке кормящей матери, обессиленной родами, осматривает ее, и помогает матери, у которой возникнут трудности при кормлении. Заботится о кормящей матери — одиночке или о той, здоровье и социальные условия которой неудовлетворительны.
6. Практически подготавливает будущих матерей к уходу за грудным ребенком. Организует курсы ухода за ними.

В этом и состоит деятельность и помощь больниц для грудных детей матерям с детьми до конца первого месяца жизни.

Мать с новорожденным не может быть и не бывает в народно-демократической республике предоставлена самой себе со своими трудностями. Больницы для новорожденных помогают государству осуществлять эту помощь.

Голодает ваш ребенок?

Как только ребенок заплачет, каждая мать считает, что он голоден. А если случается, что ребенок кричит часто, мать приписывает это голоданию. Может случиться, что у матери действительно мало молока. Если взвешиванием установим, что ребенок при кормлении высасывает 100 г, можно это считать нормальным, так как большего количества молока в одной груди не бывает.

Мать смотрит ■ соответствующую брошюрку, а там написано, что ребенку в этом возрасте требуется порция молока шесть раз по 160 г. От этого мать себя чувствует несчастной, так как думает, что младенец «орет от голода» и тотчас начинает заботиться о прикармливании.

Но если бы мать обратилась за советом в консультацию, она узнала бы, как опасно в раннем возрасте давать ребенку что-нибудь помимо материнского молока, например, искусственное питание. Точно также и врачи не удовлетворят сведения о том, сколько ребенок высасывает за один раз, и почему он, поевши, начинает кричать.

Врач сперва ребенка взвесит. Если увидит, что ребенок имеет нужный средний вес, отпадет один из показателей, что ребенок голодает. Дальше врач потребует для просмотра таблицу веса. Если ребенок регулярно прибавляет в весе, пусть и мало (150—200 г в неделю), значит, он не голоден.

У некоторых матерей молоко такое жирное, что достаточно и меньшего количества, чтобы вполне удовлетворительно питать ребенка, и ребенку недостает только жидкости, которую ему можем добавить, дав несколько ложечек кипяченой воды!

Врач осмотрит ребенка, чтобы узнать, нет ли какой-нибудь другой причины крика. Есть признаки, по которым можно судить о голодании. Это расслабленные мягкие мышцы, бледность кожи, впалый живот, малый, или полное отсутствие стула.

Однако запустить так сильно своего ребенка никакая мать себе не позволит! Как только у нее появится сомнение в количестве своего молока, она должна взвесить ребенка перед и после кормления несколько дней сряду, в разное время дня, чтобы точнее определить, сколько ребенок выпивает. Эти наблюдения надо сообщить в консультацию, где врач примет соответствующее решение.

Не старайтесь сами поправить дело, не слушайте советов соседок и родственников! Они будут вас убеждать, что по их опыту то или иное мероприятие дало положительный результат у того или другого их ребенка. Это могло бы принести вред вашему ребенку! Только врач может судить, когда взвесит всё состояние ребенка, который способ прикармливания будет наилучшим для вашего ребенка.

В и т а м и н D

Детям необходим витамин D уже с третьей недели жизни.

Витамин D предохраняет от рахита и помогает нормальному росту костей и зубов. Природа сама вырабатывает нужный витамин D в теле живых организмов под воздействием солнечных лучей, облучающих обнаженную кожу. Солнце, которое нас обжигает, одновременно также способствует образованию в коже витамина D.

Только солнца в наших краях мало. От сентября до мая его лучей для выработки витамина D не хватает. Запас, приобретенный в июне, июле и августе, даже сентябре, израсходуется в осенние месяцы.

К счастью, мы способны витамин D, это консервированное солнце, дать человеку в ином виде. В пище витамин D содержит, например, яичный желток, который, однако, еще нельзя давать младенцу. Поэтому мы пользуемся чистым кристаллическим витамином D в растворе (Инфадин), или искусственным облучением.

Витамин D находится также в рыбьем жире, но для младенцев он не годится.

Ваш врач предпишет сам, какой из препаратов годен для вашего ребенка. Строго руководствуйтесь предписанием врача!

Р а с с м о т р е н н ы е п р и н ц и п ы

После родов не переутомляйте себя ни физически, ни умственно.

Рационально одевайтесь.

Привлеките и отца к уходу за ребенком, особенно при купании. Увеличьте этим взаимную радость, а ребенок от этого выиграет.

Приобретите для ребенка удобную кровать.

Прогулка с ребенком полезна ребенку только при известных условиях.

Кормление грудью является гарантией нормального развития ребенка в первые месяцы его жизни.

Витамин D необходим вашему ребенку.

Второй месяц

Как вы себя чувствуете? — Менструация при кормлении грудью — Является менструация препятствием для кормления? — Ваша работа — Дайте себя осмотреть специалисту! — Были вы у зубного врача? — Ощущение тоски, утомления или апатии — Можете и должны заниматься гимнастикой! — Упражнения для матерей — Упражнения для хорошей осанки — Упражнения для брюшных мышц — Упражнения для ног — Запор — Хорошее у вас зрение? — Супружеские сношения — Перемена часов еды — Кормление грудью — Кормление при насморке — Прибавляются новые блюда — Первая перемена в пище, витамин С — Детский стул — Срыгивание и рвота — Икота — Прикармливание — Чем прикармливать? — Коровье молоко не всегда надежно — Сушенное молоко — Сладкое конденсированное молоко — Тщательная чистота является условием здорового прикармливания — Как определить правильную температуру пищи? — Содержите соску в чистоте? — Искусственное питание — Окисленное молоко — Осторожность при искусственном питании — Сон — Участие отца в уходе за ребенком — Опелость — Струпика на голове — Свежий воздух — Солнце — Защита от солнца — Защита головы и глаз — Поцелуи — Перемена положения — Развитие двухмесячного ребенка — Регулярный врачебный просмотр — Врожденный вывих тазобедренного сустава — Принципы этого месяца

Как вы себя чувствуете?

В этом месяце кончится ваш послеродовой период. Матка сократилась, выделения бывают уже только бледного цвета, они слизисты и постепенно совершенно прекратятся. Бывает, что в некоторых случаях появится и менструация.

Продолжайте делать гимнастику, сохраняйте красоту, здоровье и трудоспособность.

Менструация при кормлении грудью

Обыкновенно менструации не бывает, в других случаях она дает перебои. Если её нет, это не значит, что женщина не может в этот период забеременеть. Нельзя полагаться, следовательно, на то, что если у женщины нет менструации, то исключена беременность.

Является менструация препятствием для кормления?

Ни в коем случае. Неправильно думать, что в это время материнское молоко имеет не подходящий состав или что оно не здорово для детей. Возможно, что ребенок в это время будет несколько беспокойным: возможно, что у него будет жидковатый стул, или, самое большое, боли в желудке, но его здоровью это не вредит. Несомненно вреда было бы значительно больше, если бы ребенка на этих несколько дней отнимали от груди! И вам, если даже у вас появится менструация, кормление грудью не вредит.

В а ш а р а б о т а

Домашнее хозяйство почти полностью опять ■ ваших руках. Обычно домашнюю работу вы уже можете выполнять без опасений. Вероятно, собираетесь также приступить и к своей работе на предприятии. На более тяжелую работу, как стирка, перестановка мебели, генеральная уборка и т. п., лучше, конечно, найти помощника.

Если у вас возникает сомнение, в порядке ли ваши органы, если хотите быть уверенной в том, что вы опять способны посвятить себя обычной работе без ущерба для здоровья,

Д а й т е с е б я о с м о т р е т ь с п е ц и а л и с т у !

Каждая женщина должна дать себя просмотреть специалисту после шестинедельного периода. Даже и в том случае, если сами не чувствуете затруднений, не ощущаете болей и у вас нет других необычайных признаков, идите на осмотр. Исследование проведет та женская консультация, куда вы ходили перед родами.

Роды являются очень серьезным вмешательством во внутренние женские половые органы. Могут проходить — и в большинстве случаев проходят — совершенно нормально. В других случаях необходимо оказание помощи, так как бывают разрывы и рассечения промежности. Иной раз опять-таки неподходящая работа, или болезнь в послеродовой период будет причиной неправильного положения, или ослабления половых органов.

Во всяком случае, однако, необходим контроль органов по прошествии шести недель! При этом будет установлено: основательно ли сократилась матка, приняла ли правильное положение, не снижено ли влагалище, не угрожает ли выпадение. Тем более, если роды были тяжелыми, при которых были наложены швы; затем надо установить, как идет заживление швов, как зарубцовывается разрыв. Точно также продолжающиеся выделения послеродового периода требует совета врача. Если врач устанавливает, что состояние вашего здоровья нормальное, можете себя посвятить материнству и своей работе с твердым сознанием, что вы здоровы и что вы предупредили возможное развитие ряда женских осложнений, которые раньше так часто встречались. Правительство обеспечило всем женщинам бесплатную профилактическую помощь в послеродовом периоде, осмотр всех женских органов, органов пищеварения и выделения, профилактику заболеваний в послеродовой период, профилактику бесплодия.

Посещения акушерки, соцработников и детских сестер тоже бесплатны.

Б ы л и в ы у з у б н о г о в р а ч а ?

Как во время беременности, так и после родов, кормящая мать должна чаще ходить к зубному врачу. Хотя кормление грудью не предъявляет столь больших требований к запасам кальция матери, как при беременности, но при всем этом требование это велико и у некоторых лиц может вызвать большую склонность к порче зубов.

Обыкновенно вы ходите к зубному врачу дважды в год. Теперь, во время кормления грудью, сходите на втором месяце после родов, а затем еще раз

через четверть года. Возможно, что врач не найдет и самой маленькой порчи или обнаружит начало ее. Лечение зубов будет быстрым, менее болезненным, иногда сохранит зуб, находящийся под угрозой. Главное, однако, вы предупредите возможность нанести вред своему здоровью.

Ребенок хочет, чтобы у него была здоровая мать, со свежим дыханием из вполне здорового рта.

Ощущение тоски, утомления или апатии

Все эти ощущения появляются и у самых добросовестных матерей, которые ничего другого не знают, кроме заботы о детях, которые всё время вертятся возле ребенка, днем и ночью ухаживают за ним, не дают себя заменить ни мужу, ни бабушке, не знают дороги из дому без ребенка в коляске.

Физическая утомленность и заботы о ребенке оказывают свое влияние на центральную нервную систему. Незначительные отклонения от нормы в поведении ребенка мать очень волнуют, появляется тревога за его будущее, она не спит или ее преследуют ужасные сновидения. Днем она чувствует усталость; усталость проявляется или в раздражительности, или, наоборот, в апатии. От раздражительности и нервности матери страдает вся семья, создается неприятная напряженная атмосфера, как будто всё время ожидают какое-то несчастье. В такой атмосфере тяжело жить.

Иногда бывает, что мать небрежна к своей внешности. Мол, из-за ухода за ребенком нет на это времени. Но и женщины, которые не имеют оснований оправдываться этим, часто не заботятся о своей внешности. Небрежность к внешности всегда является для женщины серьезным признаком. Женщина должна всегда следить за собой, не только из-за желания нравиться, но и по соображениям этического порядка, которые ее делают женщиной, а также из потребности чувства уверенности, нужной для успешной и счастливой жизни.

Как же бороться с таким состоянием?

Не допускать снижения добросовестности в уходе за ребенком, но одновременно предоставить себе возможность передохнуть и освежиться полчаса ежедневно или по часу дважды в неделю. Это могут дать гимнастика, прогулка без коляски, спокойное чтение и сон. За ребенком наблюдает в это время отец или другое лицо, которое можно легко найти на такой короткий срок.

Попробуйте это и увидите, как повысится ваш интерес к жизни и как ваше хорошее настроение будет благоприятно действовать также на ребенка и атмосферу всей семьи.

Можете и должны заниматься гимнастикой

После врачебного осмотра по истечении шестинедельного послеродового периода вы можете и должны заниматься гимнастикой, если, конечно, позволит врач.

Многие наши женщины после родов «превращаются в баб». В этом бы не было, конечно, ничего ужасного, если бы под этим не подразумевалась

чрезмерная полнота и склонность к лени, потеря интереса к спорту, гимнастике, радости движения.

Прогулка с колясочкой, как физическое упражнение, достаточна только для первых недель после родов, но после шести недель для удержания упругости мышц, связок, бодрого шага и хорошей осанки — уже не достаточна.

Поэтому с разрешения врача приступайте опять к физкультуре, спорту или занимайтесь туризмом. Последнее затруднительно из-за недостатка времени, которое остается у вас между кормлениями. Но при добром желании и это можно устранить. Получасовая прогулка бодрым шагом на свежем воздухе и приятном месте окажет благоприятное воздействие на весь организм. Если совершите эту прогулку вдвоем с мужем, пока ваш ребенок беззаботно дома спит, вы освежитесь и оба будете довольны.

Упражнения для матерей

Есть много женщин, которые по разного рода причинам не могут заниматься ни физкультурой, ни спортом. Их вниманию предлагаем ряд упражнений, укрепляющих нужные мышцы. Эти упражнения помогут также сохранить женщине стройность, и мешают чрезмерному отложению жира, что нередко наблюдается после родов.

Упражнения для хорошей осанки

Ровная, стройная осанка и красива, и полезна: сохраняет отдельные части человеческого организма в правильном положении и поддерживает их. Неправильное положение тела угрожает и легким, и сердцу, и почкам, и органам пищеварения, которые, при ослаблении брюшных стенок, опускаются и не могут правильно функционировать.

На рисунке видите разницу между правильной и плохой осанкой.

Станьте в обычное положение и пусть кто-нибудь опустит отвес от уровня темени головы по левой или правой стороне тела вниз! Темя, плечо, локоть, таз, колено и щиколотка должны лежать на одной прямой, совпадать со спущенным отвесом.

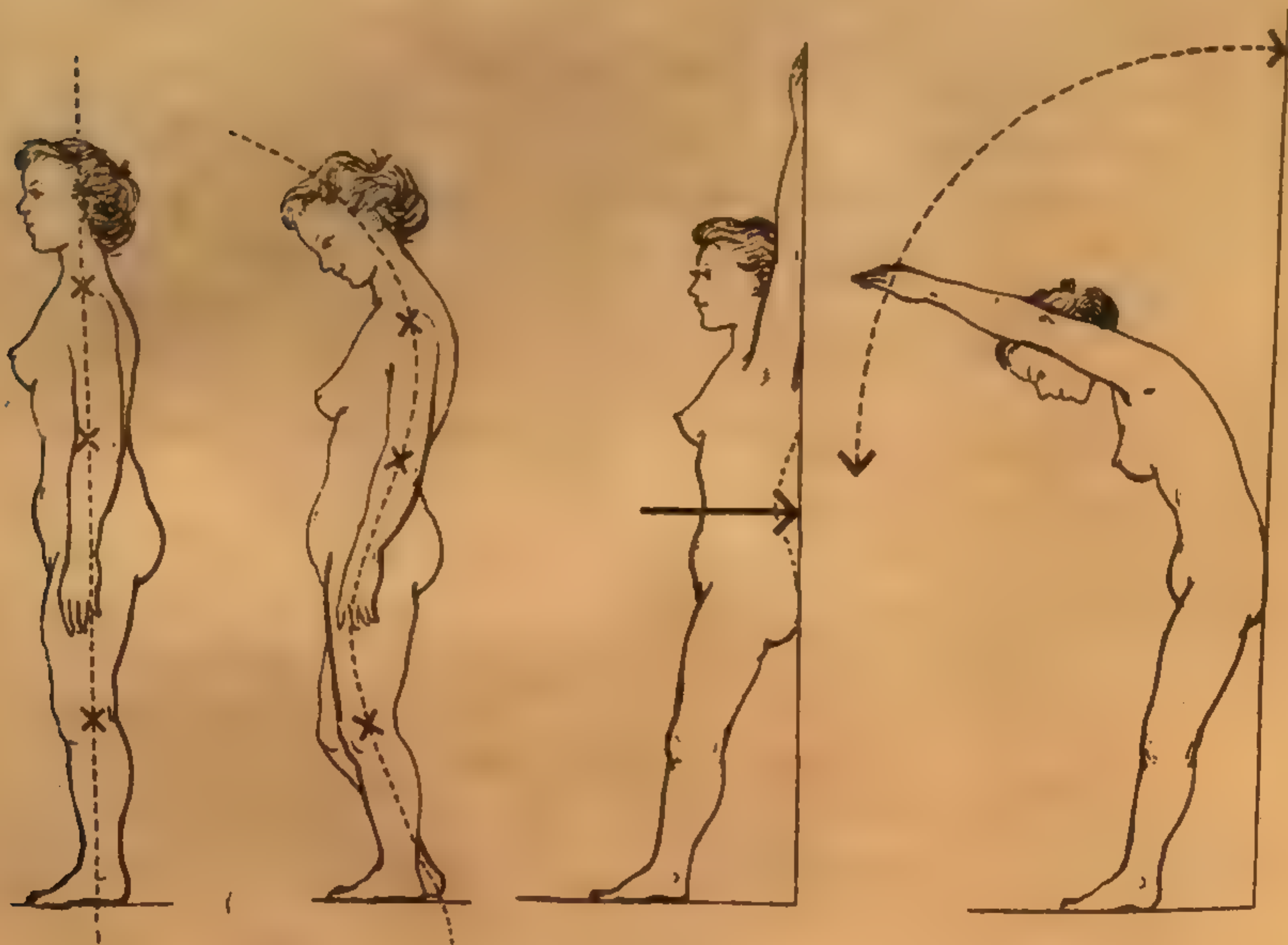
Это правильное положение тела. Такое положение позволяет действовать наилучшим образом всем органам человека. Вот как вам следует держаться!

После родов, обленясь, легко привыкнете к плохой осанке. Опущенная голова, сторбленность, впалая грудь, отвислые груди, вогнутые бедра, выпяченный и отвислый живот, согнутые колени — вот признаки плохой осанки. Вся фигура кажется ниже, чем в действительности. Ведь вы не хотели бы, наверняка, так выглядеть.

Поэтому ежедневно делайте следующие упражнения:

1. Обопритесь спиной о стену, отставив ноги приблизительно на 30 см от стены, поднимите руки и прижмите их к стене. Вы почувствуете, что ваша тазобедренная часть прогнута, а потому со всем напряжением воли и мышц прижмите бедра и поясницу к стене. Снова ослабьте и снова прижмите.

2. В этом же положении медленно наклоняйте корпус вперед и медленно снова выпрямляйте; при этом вы должны чувствовать, что ваши позвонки один за другим примыкают к стене. Упражнение повторите дважды.



Упражнения для брюшных мышц

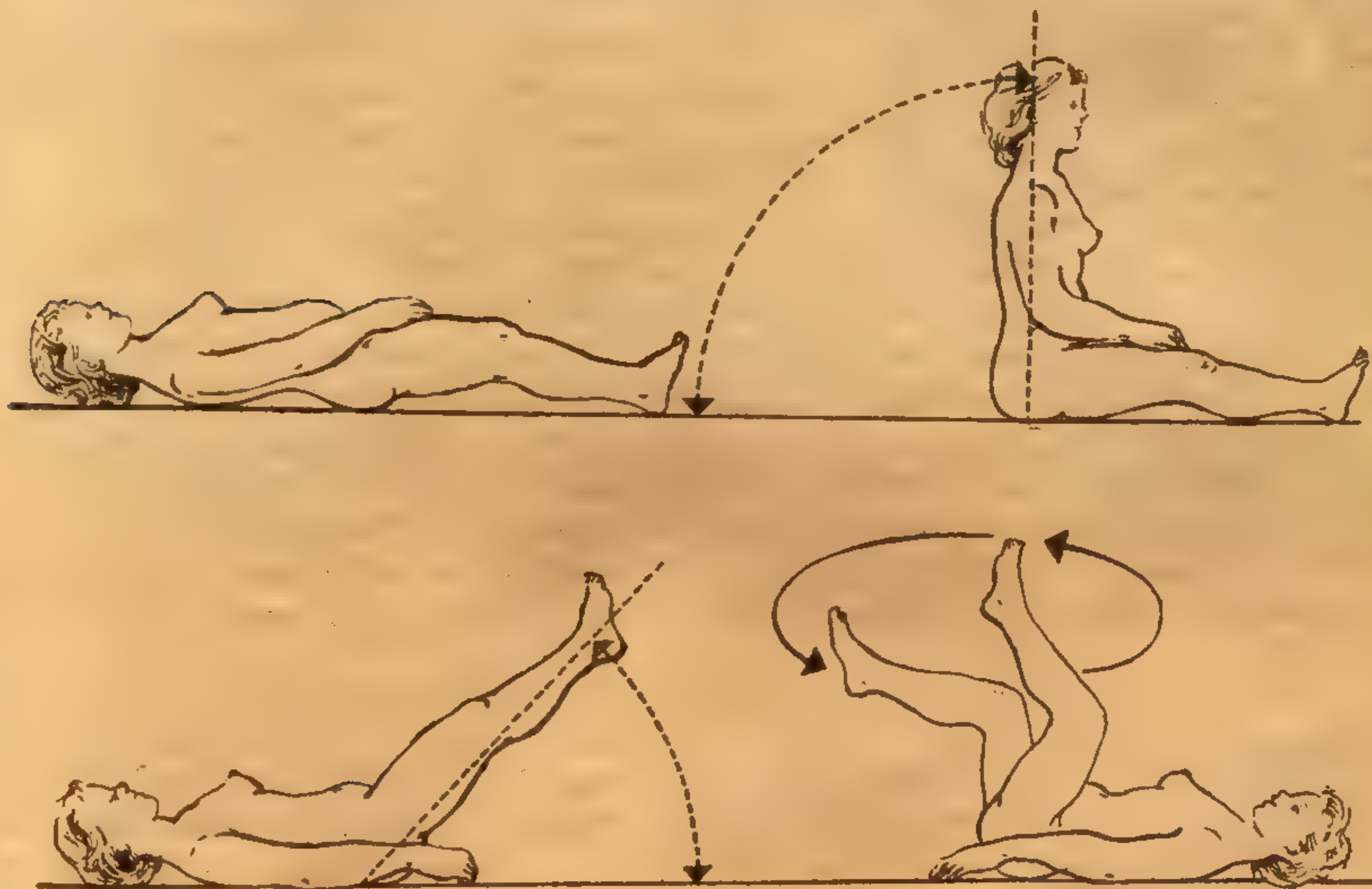
После родов наибольшего внимания заслуживают брюшные мышцы. Они от долгой беременности стали вялыми, а из-за небрежности при малой деятельности могли бы совсем ослабеть. В результате получается дряблый, а затем отвислый живот. Желудок, кишечник и остальные брюшные органы опускаются, а это затрудняет их функции. При вялой деятельности брюшных мышц, на них образуется неприятный жировой слой.

Простые упражнения помогут вам избежать этой опасности. Можете их проделывать утром ■ постели, с которой уберите подушки и перину; на твердой подстилке, конечно, эти упражнения дают лучшие результаты.

Для упражнений прямых брюшных мышц делайте сгибание тела в тазобедренных суставах при неподвижном положении верхней части тела.

1. Положение лежа, с вытянутыми и напряженными ногами, руки на бедрах. Медленно выпрямляйте верхнюю часть тела без помощи рук до положения сидя. При этом делайте вдыхание. Спина должна быть ровной, подбородок приподнят. Выпрямление должно происходить медленно, плавно, не рывком. Это было бы легче, но не давало бы результата.

2. Положение лежа, с вытянутыми вдоль тела руками. Медленно поднимайте напряженные ноги до 45 градусов и так же медленно опускайте в первоначальное положение. Другое упражнение: Поднимите ноги, согнутые в коленях, затем описывайте носками ног круги, как при езде на велосипеде.



Оба упражнения сперва проделывайте только дважды, затем по несколько раз, постепенно увеличивая их число по мере набирания сил.

Упражнения для ног

Упражнения для ног очень важны как для беременных женщин (см. стр. 51), так и для матерей после родов. Мы уже говорили о том, что увеличение веса тела во время беременности вызывает часто снижение свода стопы и склонность к плоскостопию. И после родов, пока все органы свода стопы и склонность к плоскостопию не пришли еще в нормальное состояние, опасность плоскостопия не устранена. Иногда она увеличивается от того, что ткани тела, а следовательно и связки ног, еще ослаблены, а при этом вес женщины после родов увеличивается. Поэтому к ногам предъявляются большие требования.

Кроме плоскостопия, на ногах женщины после родов бывают расширения вен. Оба эти недостатка можно улучшить или совершенно предупредить соответствующими упражнениями. Женщина, конечно, сперва должна отправиться в ортопедическое отделение лечебно-профилактического объединения, где врач осмотрит ноги и, если нужно, предпишет ортопедическую обувь, нужные упражнения или массаж, резиновый чулок или инъекции.

Женщина должна обращаться к врачу-специалисту всегда, когда чувствует «утомленность», усталость в ногах, если ей тяжело ходить или если у нее болят своды стопы.

Если врач найдет, что у вас появился какой-либо недостаток в ногах, скажем плоскостопие, послушайте его совета и займитесь ногами, как указано на стр. 50—51.

Во время беременности мы делаем упражнения для ног, чтобы предупредить плоскостопие. Точно так же и теперь полезно будет проводить такие упражнения, которые бы помогли нам безболезненно пройти и этот период временной слабости и повышенных требований.

Некоторые из нас думают, что правильным отдыхом для ног является положение с расставленными врозь ногами и развернутыми носками. Наоборот, в этом положении ступни еще больше прогибаются. Для отдыха нужно обратное положение: положение «смирно», с составленными параллельно ногами, причем ступни должны отставать друг от друга на расстоянии 5—10 см. При этом нужно перенести тяжесть тела на внешнюю часть ног; внутреннюю, где находится свод ступни, сгибаем, как бы для того, чтобы схватить и поднять ногой (стопой) что-нибудь с земли.

При этом обратите внимание на пальцы — они не должны быть согнуты, и ими нельзя двигать, они должны оставаться ровными, без судорожного напряжения.

В таком положении, при работе стоя, дадите возможность отдохнуть ногам.

Используйте для гигиены ног также сидение, хотя бы на несколько минут! Обоприте при этом стопы о верхнюю часть пальцев. Благодаря этому стопа прогнется внутрь, продольный и поперечный ее своды углубятся.

Увидите, как это положение принесет облегчение вашим ногам.

Оба способа отдыха для ног очень полезны.

Запор

У наших женщин часто бывает запор. Это связано с нашими национальными блюдами и выделением половых гормонов.

Очень важно, чтобы у вас при кормлении грудью не было запоров. Отчасти это не полезно вам, отчасти это лишнее отягощение организма, который и так уже достаточно обременен кормлением грудью. Если вы знаете, что некоторые виды пищи вызывают у вас запор, не употребляйте ее. Наоборот, введите в меню вашей пищи побольше сырых овощей, фруктов, фруктового сока. Некоторым помогает холодная вода натощак. Отлично помогает компотный сок или отвар.

Не принимайте слабительного для облегчения стула. Лучше действует клизма (один литр теплой подсоленной воды, к которой можно прибавить также немного мыла). Слабительное выделяется и с молоком, что может вызвать у ребенка понос и напрасное раздражение.

Наилучшим средством для регулярного стула является сосредоточение мысли на том, что он обязательно должен быть. На забывайте об этом в дневной суете, не старайтесь подавить позыв, если появится. Если перетерпите, позывы возобновятся не скоро. Регулярное ожидание стула

в определенные часы и постоянная возможность его благодаря подходящей пище приведут, наверняка, к положительным результатам. Скажем, что эффект наступит не сразу, особенно, если долгое время у вас стул был нерегулярным, но в ближайшее время результаты будут налицо.

Х о р о ш е е у в а с з р е н и е ?

Женщина со слабым зрением обязана после родов подвергнуться осмотру, так как иногда после родов зрение меняется. Врач-специалист посоветует вам, что делать, чтобы зрение не ухудшилось. Поэтому никогда не относитесь халатно к своему здоровью.

С у п р у ж е с к и е с н о ш е н и я

Условием нормальных сношений по прошествии шестинедельного срока после родов является врачебный осмотр. В зависимости от его результата врач и даст разрешение к возобновлению нормальных половых сношений между супругами.

П е р е м е н а ч а с о в е д ы

При регулярной прибавке веса (ежедневно 20—30 г), прибывают и силы у вашего ребенка. Он выпивает при кормлении больше молока, чем в первом месяце. Поэтому вы принуждены будете перейти к кормлению с трехчасового интервала на 3½ часа. Это здоровее для ребенка, у которого будет больше времени для усвоения пищи, приятнее и для матери, у которой остается больше времени для работы, освежения; при этом меньше утруждаются соски.

Будете кормить шесть раз в день с шестичасовым ночным перерывом.

Вот примерное дневное расписание с интервалом в 3½ часа.

6,30 — Кормление грудью, после которого ребенка укладываем спать.

9,00 — Мытье, переодевание в чистую рубашонку и кофточку.

10,00 — Кормление грудью.

10,30 — Пребывание на свежем воздухе 2—3 часа. Лучше всего в саду, на прогулке, или, по необходимости, в комнате при открытом окне.

13,30 — Кормление грудью. Снова на свежий воздух.

17,00 — Кормление грудью.

20,00 — Ванна. Переодевание в чистое белье.

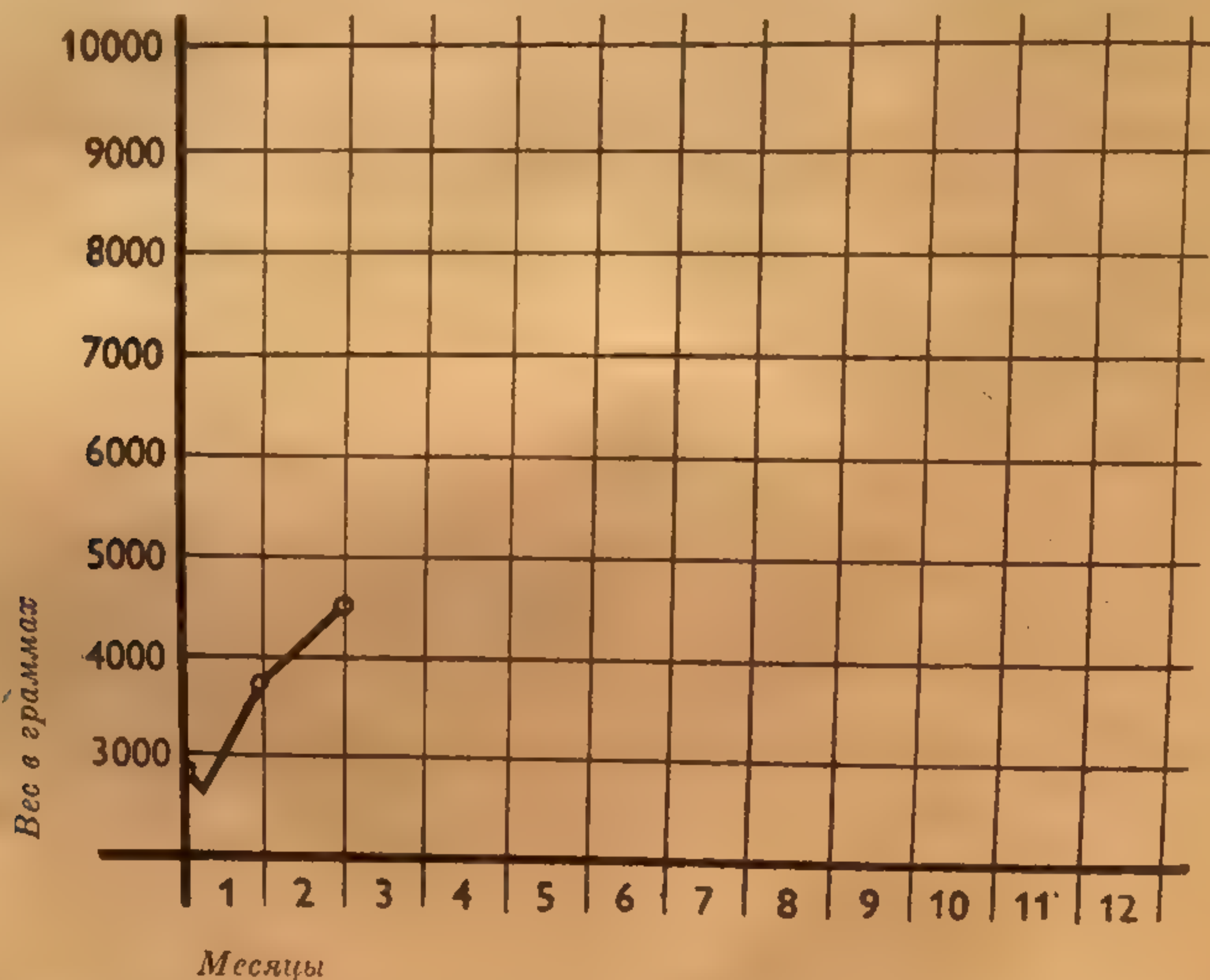
20,30 — Кормление грудью. После этого уложите ребенка в постель, если возможно, пусть спит отдельно или в комнате, где не более одного человека. Ребенок должен быть приучен спать при дневном свете, как в темноте. Уложите его и уходите. Безусловно не укачивайте его, не баюкайте, не пойте ему перед сном и не стойте около него, пока не уснет, потому что этим вы создали бы для себя лишние заботы и испортили бы ребенка.

Ночью кормите один раз, когда ребенок проснется. Больше одного раза ни в коем случае не кормите грудью. Перепеленайте его, если плачет,

ровненько положите, и пусть он дальше спит. Если ребенок спит днем в часы кормления, вы его легко разбудите осторожным перепелением.

Кормление грудью

Старайтесь никогда не дышать на ребенка, чтобы он не получил от вас какой-нибудь капельной инфекции. В остальном практика кормления для ребенка и матери остается прежней. Ребенок высасывает ежедневно от 700 до 900 г молока. На одно кормление приходится 120—150 г.



При таком питании не удивительно, что ребенок прекрасно прибавляет в весе. В конце второго месяца он весит больше четырех килограммов, иногда и $4\frac{1}{2}$. Кривая его веса идеально правильна, без больших отклонений вверх и вниз.

Ведете ли вы постоянно и аккуратно запись веса?

Кормление грудью при насморке

Чем чаще мать сталкивается с окружающими, тем бóльшая возможность заразиться насморком и кашлем, которых трудно избежать, особенно в холодное время.

Насморк и кашель очень заразительны. Это значит, что они легко переносятся от одного к другому. Младенцы предрасположены к заражению насморком. Но дело в том, что насморк, являясь у матери и вообще у взрослого человека только маленькой неприятностью, у младенца может быть очень тяжелой болезнью. Поэтому делаем все, чтобы ребенок не получил насморка.

Мы уже говорили о том, как строго надо соблюдать гигиену при кормлении грудью в первые месяцы. Говорили, что следует носить маску, но и позднее никогда не следует дышать на ребенка прямо носом, тем более ртом, надо голову несколько отворачивать в сторону.

При насморке и этого недостаточно. Ребенка следует основательнее предохранять. И после шестинедельного периода следует продолжать носить маску. Она предохранит ребенка от попадания в его организм микробов. При насморке, еще старательней, чем в других случаях, мойте руки перед каждым прикосновением к ребенку.

П р и б а в л я ю т с я н о в ы е б л ю д а

Хотя материнское молоко незаменимо для питания человеческого организма, все же оно не содержит всего, что необходимо для быстрого развития организма, того, что должно дать человеку полное питание. Ребенку, который питался бы исключительно материнским молоком, очень скоро не хватило бы витаминов и некоторых минеральных солей. Поэтому от шести недель мы должны начать добавлять в еду ребенка недостающие вещества. Это еще в большей степени относится к детям, которые находятся на искусственном питании. Такие дети еще больше нуждаются в дополнительном питании.

Очень важно, чтобы дети привыкали к новым блюдам постепенно. Поэтому сперва даем им новинки в незначительном количестве. Так они привыкнут к разным вкусовым ощущениям. Постоянной регулярной подачей пищи в то же самое время, сперва в малом, затем в большем количестве, вплоть до положенной нормы, ребенок приучится получать добавочное питание, как нечто само собою разумеющееся, даже полюбит его.

При кормлении будьте терпеливой, но последовательной. Вы не должны показывать своим поведением, что вам жалко ребенка. Думаете, что ребенок этого не понимает? Он быстро это почувствует и не захочет принимать пищу. А если ребенок не примет сегодня сироп, позже не захочет есть овощи; когда вырастет, не сможете заставить его принять лекарство. Он станет вашим бичом. От этого будете страдать вы сами, а еще больше повредите ребенку, которого вы избаловали.

При подаче новых кушаний ребенку будьте преисполнены сознания, что даете своему ребенку все то наилучшее, что по новейшим исследованиям современной науки наилучшим образом будет помогать укреплению его здоровья. Предупреждать болезни вы сможете только тогда, когда сознательно будете выполнять предписания о питании.

П е р в а я п е р е м е н а в п и щ е : в и т а м и н С

Если ребенок находится на искусственном питании, уже после шести недель начинаем давать ребенку ежедневно 2—3 ложки сырого фруктового сока. Младенец получает достаточное количество витамина С в молоке матери, если, конечно, мать получает достаточное количество его с принимаемой пищей.

Фруктовый сок дается детям для того, чтобы они получили недостающий им витамин С. Витамин С играет важную роль при обмене веществ и для охраны организма против инфекций. Кроме того, без витамина

С дети могли бы болеть цингой. От этой болезни страдали в прошлом моряки, которые в дальнем плавании долго не получали свежей пищи. У них кровоточили десны, выпадали зубы, кровь изливалась в суставы и под кожу. Как только была выяснена причина этой болезни, моряки снабжались лимонами, а это помогало им в долгие недели плавания сохранить свое здоровье.

Витамин С содержится главным образом в лимонах, апельсинах, помидорах и шиповнике. У нас чаще употребляют морковь и яблоки, которые, однако, содержат меньше витамина С. Но это не важно, так как их сок мы просто обогащаем таблеткой витамина С, который нам предпишет врач.

С помощью стеклянной или фарфоровой выжималки мы выдавим нужное нам количество сока. Почему не металлической выжималкой (скажем, алюминиевой)? — потому что металл окисляет и уничтожает витамин С. Можно воспользоваться приборами только из нержавеющей стали. Витамин С не переносит также света и длительного кипячения.

Сок даем детям ложечкой или из чашечки. Лимонный сок следует немножечко подсахарить.

Томатный сок следует процедить. Так как этот сок очень водянист, то его даем в двойном количестве, 4—6 ложечек в день.

Наилучшее время для питья сока: перед утренним или послеобеденным кормлением. Некоторые дети плохо переносят сок. У них бывает расстройство желудка, поэтому им витамин С по предписанию врача даем в таблетках. Витамин С обязательно даем всем детям, которые находятся на искусственном питании, причем сразу же после перехода исключительно на это питание.

Д е т с к и й с т у л

Испражнения бывают ежедневно от одного до четырех раз. Они обычно имеют светло-желтый цвет, довольно вязки, иногда содержат более светлые, беловатые хлопья. Если испражнения долго остаются на воздухе, они зеленеют. Само по себе позеленение ничего не значит. Зеленый стул с мелкими белыми кусочками может быть признаком болезни только в связи с другими признаками: частый водянистый стул с наличием слизи и крови, желудочной болью, потерей веса.

В этом случае нужно обратиться за врачебной помощью. При этом необходимо приостановить обычное кормление грудью и не давать никакой пищи. Вместо нее дают слабый чай с сахаром, пока врач не предпишет что-нибудь другое.

Мы говорим, что у ребенка кишечный катар. Причиной его может быть инфекция (грипп), нечистота при кормлении, неправильное питание. Катар требует немедленного лечения. В противном случае это грозит здоровью, причем болезнь может быть очень тяжелой.

С р ы г и в а н и е и р в о т а

Уже раньше мы говорили о том, что часто накормленный ребенок, даже и при внимательном его укладывании, один или два раза отрыгнет немного молока. Это вызывается проглатыванием, вместе с пищей, воздуха, который

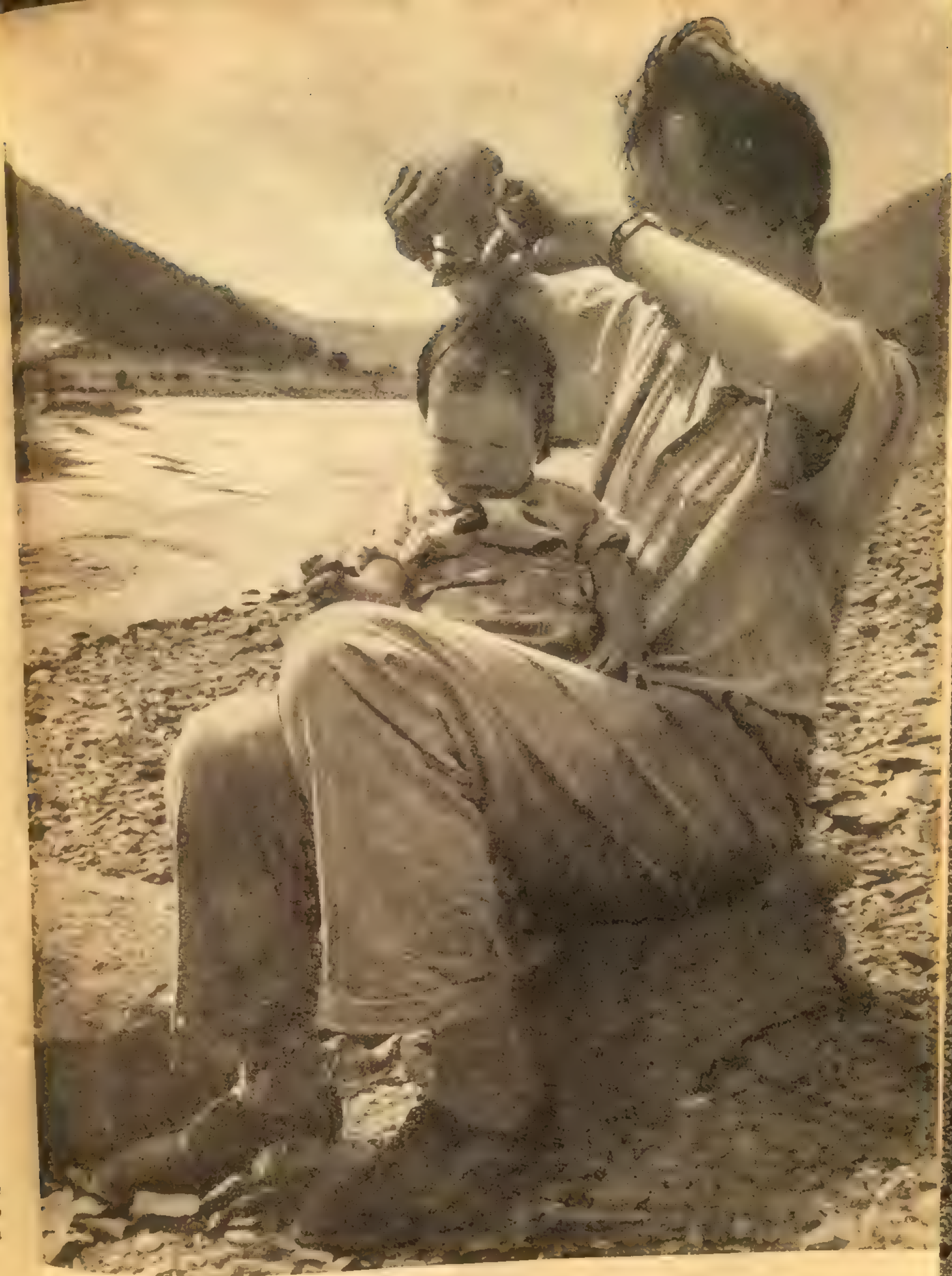
м
и
я
и-
е,
ок
ч.
к-
м.
С.
а-
не-
ст,
ым
ас-
дем
ся
чи-

чно
вет-
ухе,
тул
язи
ови,

не-
кой
шет

быть
ние.
озит

даже
ного
орый



ст
м
Е.
сп
ма
ост
дет
кони

Не
значи
начи
быва
и бо
чтоб
что
содер
стояе
этом
гиван
Икс
и отеп
при эт
резвост
нужно
не трев
Иног
часто и
с врачо
полнен
с записа
кормлен
Не ду
аэров.
несколь

Если
стр. 125)
материне
питанию
очень пер
Ребенк
нездая, к

12 Наш ребе

стремится выйти из желудка и при этом захватывает с собой немного молока. При отрыгивании молоко сохраняет свой цвет и ничем не отдает. Если удалите воздух, дав ребенку возможность отрыгнуть (см. стр. 129), срыгивание прекратится.

Однако, если ребенок переел или болен, у него бывает рвота. Рвотные массы бывают скорее желтоватого цвета, свернувшимися в хлопья, отдают острым запахом желудочной кислоты. Ребенок бывает беспокойным, плачет, у него вздутый животик, испражнения не нормальны. В этом случае, конечно, нужно тотчас обратиться к врачу.

Икота

Некоторые дети после кормления, несмотря на всю осторожность (это значит после срыгивания и аккуратного укладывания в постельку), начинают икать. Иногда икота начинается совершенно без причины. Это бывает ■ первые три месяца. Икота может продолжаться даже полчаса и более, прекратить ее обычными средствами нельзя. На ребенке не видно, чтобы его тревожила икота. Но иногда она приведет к срыгиванию, потому что желудок при сильном движении диафрагмы не сможет удержать содержимого. Это для матери очень неприятно: лицо и белье ребенка постоянно влажны, ребенка нужно все время переодевать, а движение при этом только раздражает ребенка и вызывает дальнейшую икоту и срыгивания.

Икоту можно прекратить прежде всего спокойным положением. Мать и отец убедятся, что это не болезнь, а только неприятность: что ничто при этом ребенку не грозит, поскольку все остальное в порядке — вес, резвость, аппетит и т. д. Итак, не забывайте о том, что с таким ребенком нужно обращаться вдвойне осторожно и спокойно, чтобы понапрасну его не тревожить и не переносить с места на место.

Иногда родители выполняют все эти условия, а ребенок все же очень часто икает. В таком случае необходимо удостовериться, посоветовавшись с врачом, не перекармливаете ли вы ребенка, потому что слишком переполненный желудок также вызывает склонность к икоте. Пойдите к врачу с записями о количестве молока, которое высасывал ребенок при каждом кормлении грудью; регистрировать это надо в течение нескольких дней.

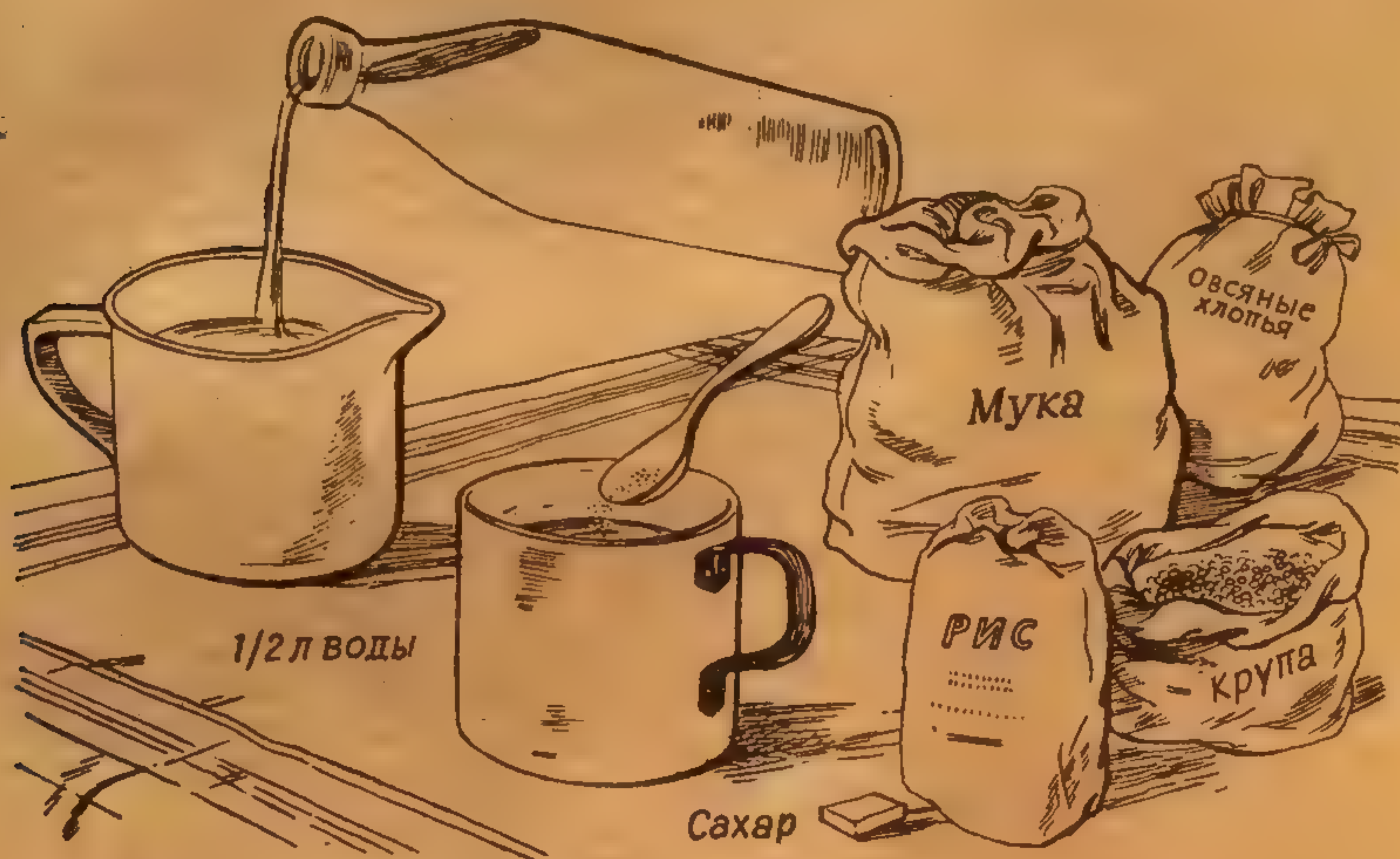
Не думайте, однако, что икоту необходимо лечить, если ребенок в общем здоров. Немного спокойствия и терпения, и икота сама собою в течение нескольких недель прекратится.

Прикармливание

Если установлено, что ребенок от матери получает мало молока (см. стр. 125), мы не отнимаем его от груди, а стараемся повысить выделение материнского молока. Если это сделать не удастся, перейдем к смешанному питанию ребенка. Даже самая незначительная доза материнского молока очень ценна для ребенка, а потому мы не имеем права лишать ее ребенка.

Ребенка необходимо взвесить перед и после кормления. В это время нельзя, конечно, менять пеленок, так как мы не получили бы точного веса!

Разница в весе и будет показателем количества выпитого молока. Так как ребенок должен выпивать приблизительно 120—150 г, то ясно, что мы должны будем дополнить то количество, которого будет не хватать. Для этого-то и будет приготовлено дополнительное питание, которое ребенку будем давать ложечкой из чашки, но ни в коем случае не из бутылки. Это потому, что бутылочная соска легче пропускает молоко, чем грудь матери, ребенок сейчас же это почувствует и в будущем уже не захочет брать грудь, а будет требовать только бутылку. Этим бы ребенок «сам себя отнял от груди», а потому дополнительное питание всегда даем ложечкой.



Чем прикармливать?

Лучше всего в этом возрасте прикармливать сушеным молком марки Лактон (Эвико) или Релактон; менее подходящ Сунар, а еще меньше подходит свежее молоко! Дело в том, что сушеное молоко изготавливается из безукоризненного в санитарном отношении молока, в то время как то молоко, которое сейчас в ваших руках, было, может быть, надоеено без соблюдения гигиенических правил или получено от туберкулезной коровы, короче говоря, могло бы оказаться для вашего ребенка небезопасным. Консультация обычно назначит

Лактон или Эвико

Один дозатор порошка (10 г) размешать в небольшом количестве теплой кипяченой воды и дополнить до 100 г или отваром, прибавив в него чайную ложку кристаллического сахара (1 кусок сахара), или кипяченой водой, прибавив в нее полторы ложки кристаллического сахара (полтора куска сахара). Это молоко лучше всего подогреть в кастрюле с теплой

водой, вводя его ложечкой ребенку после кормления грудью, а ребенку, отнятому от груди, из бутылки после 15-минутного кипячения последней.

Р е л а к т о н, разбавленный на две трети.

Два дозатора порошка (21 г) размешать в небольшом количестве тепловатой кипяченой воды и дополнить до 150 г кипяченой водой (но ни в коем случае не отваром!) и прибавить половину чайной ложки кристаллического сахара (полтора куска сахара). Молоко лучше всего подогреть в кастрюле с теплой водой, вводя его ложечкой ребенку после кормления грудью, а ребенку, отнятому от груди, из бутылки после 15-минутного кипячения последней.

С у н а р, разбавленный на две трети,

Одну доверху наполненную суповую ложку порошка (13 г) размешайте в небольшом количестве тепловатой кипяченой воды и дополните до 150 г кипяченой водой, добавив в нее две чайные ложки кристаллического сахара (2 куска сахара). Молоко лучше всего подогреть в кастрюле с теплой водой, вводя его ребенку ложечкой после кормления грудью, а ребенку, отнятому от груди, из бутылки после 15-минутного кипячения последней.

Хотите вы пользоваться козьим молоком?

Этим молоком можно пользоваться только в том случае, если врач дополнит его придачей витаминов и минеральных солей или если чередует его, время от времени, с коровьим молоком.

Так как у коровьего молока иной состав, чем у женского, необходимо его соответствующим образом приготовить, прежде чем его дать ребенку.

В нем больше белков, меньше сахара и гораздо больше минеральных солей. Жиров оно содержит приблизительно то же количество. Поэтому коровье молоко надо разбавить, так как малый ребенок не переносит большого количества белков. Вследствие того, что при разбавке молока снизится количество сахара, мы его должны прибавить в разведенное молоко. Смотри диаграмму на 133 странице.

Для двухмесячного ребенка необходимо развести его на две трети. Это значит, что в порции в 150 мл должно быть 100 мл молока и 50 мл отвара. Разводим молоко рисовым отваром или отваром из перловой крупы, овсяных хлопьев, кукурузной муки.

Отвар готовим так: столовую ложку заправки (риса, перловой крупы, овсяных хлопьев), всыпать в пол-литра воды и варить от получаса до $\frac{3}{4}$ часа, потом процедить. Одновременно вскипятим еще воду и ею дополним отвар до $\frac{1}{2}$ литра жидкости и быстро остудим. Приготавливать свежий отвар необходимо ежедневно.

Вместо домашнего отвара, требующего кропотливой работы, мать может воспользоваться изделием нашей молочной промышленности — Обилоном. Это смесь из пшеничной, ржаной, ячменной и овсяной муки, которые по своим качествам дополняют друг друга. Варить достаточно только 5 минут.

Вместо отвара и Обилона для разбавления молока можно употребить также болтушки с маслом: для этого поджарим до розового цвета одинаковое количество масла и муки; возьмем 5 ложечек этой болтушки, разбавим $\frac{1}{2}$ литром воды, прокипятим и процедим. Этим кормят детей только до трех месяцев.

Каждая дневная порция затем готовится из отвара и молока отдельно, непосредственно перед кормлением. На каждые 100 мл смеси, т. е. приблизительно на одну десятую литра, положим один большой или полтора меньших кусочка сахара.

К о р о в ь е м о л о к о н е в с е г д а н а д е ж н о

Иногда на вид молоко выглядит безупречным и все же может содержать вредные микробы. Это объясняется тем, что, во-первых, не всегда бывает совершенно здоровой корова, и, во-вторых, сам процесс доения не бывает вполне чистым. Доят часто немытыми руками, при том большое количество людей, бывают нечистыми бидоны и бутылки, возможно, что и в своем домашнем хозяйстве вы не умеете удержать должную чистоту при приготовлении молока. Даже кипячение молока иногда не может устранить эти недостатки.

Ваш ребенок нуждается при приготовлении прикармливания в такой же чистоте, какая бывает в больницах в операционных.

Вы, однако, не будете беспомощны. У нас имеется для каждого ребенка безукоризненно приготовленное чистое сушеное молоко.

С у ш е н о е м о л о к о

Это цельное молоко, которое высушивается путем распыления в камерах с высокой температурой воздуха. Это чистое, высокого качества молоко легко усваивается. Теперь у нас собственное производство. Молоко продается в жестяных коробках под названием «Сунар». С сушеным молоком нужно правильно обращаться. Оно на воздухе горкнет, так как содержит в себе жиры. Лучше всего хранить его в сухом, прохладном и темном месте. Свежий порошок пахнет свежим маслом, более старый имеет сильный и горький запах.

Отмеривать или отвешивать порошок нужно так: чтобы получить 100 мл цельного молока, необходимо 12,5 г сушеного молока. Такое количество трудно отвесить на обыкновенных кухонных весах. Поэтому отвесьте 25 г, и эту порцию разделите пополам развесом на двух чашках весов. К некоторым баночкам приложены стандартные мерки.

Отмеренное или отвешенное количество порошка растворите в малом количестве переваренной теплой воды, дополните охлажденной кипяченой водой до 100 мл и снова взбейте. Так получите нормальное цельное молоко, которое вы должны развести для ребенка, как предписано, пополам или на две трети и т. д., а затем подсладите его. Сушеное молоко усваивается легче свежего, потому можем разводить его в пропорции: две части «молока и одна часть отвара; мы его, значит, разбавляем не так, как свежее коровье молоко. Следовательно, сушеное молоко для ребенка гораздо ценнее, потому что ребенок может получить пищу более богатую необхо-

димыми белками! Молоко можно немного подогреть (бутылочку подогревайте в горячей воде в кастрюльке), но никогда его не кипятите!

Порцию для каждого кормления приготовьте особо, непосредственно перед кормлением, соблюдая абсолютную чистоту! От этого как раз зависит успех искусственного питания.

Правильно питая ребенка сушеным молоком, вы его отлично предохраните от детского катара кишечника, особенно в летние месяцы.

С л а д к о е к о н д е н с и р о в а н н о е м о л о к о

Излагая вопросы питания наших грудных детей, я упоминаю о некоторых препаратах (Сунар, Сунарка, Лактон, Эвико, Релактон, Обилон, «Сухар I» и т. д.), которые повсеместно применяются в Чехословакии. В Советском Союзе способ питания детей несколько отличается от нашего, а названия препаратов иные. Я обращаю на это ваше внимание, чтобы вы не требовали в аптеках и магазинах тех препаратов, которые мною упоминаются в книге. Руководствуйтесь инструкциями и точно выполняйте советы вашего врача в консультации!!!

У нас это молоко обыкновенно не употребляют для питания грудных детей. Только в некоторых случаях врач может разрешить им пользоваться. Руководствуйтесь его советом.

Обычно им разбавляют рисовый отвар или отвар из овсяных хлопьев в пропорции 1 : 6, 1 : 5, 1 : 4, в зависимости от возраста ребенка.

Это густой белый сироп, содержащий значительное количество сахара. Поэтому он не портится и содержимое баночки может сохраняться в течение недели, если жестяная баночка хорошо прикрыта и содержится в прохладном месте.

В 1955 году начали выпускать несладкое консервированное молоко, которое тоже может в некоторых случаях врач посоветовать для питания ребенка.

Все молочные консервы весьма ценный продукт для питания грудных детей, особенно в летнее время, когда свежее молоко легко портится, главным образом в тех случаях, когда оно не чисто приготовлено.

Т щ а т е л ь н а я ч и с т о т а я в л я е т с я у с л о в и е м з д о р о в о г о п р и к а р м л и в а н и я

Искусственное и смешанное питание может стать очень опасным для здоровья ребенка, так как легко может занести в организм инфекцию. Молоко проделывает долгий путь от коровы к ребенку, путь, при котором не исключена возможность инфекции. Ведь это путь от коровы через сомнительной чистоты руки доярки в ведро, затем в бидоне в молочную, в бутылки, а дома из бутылки в посуду для кипячения. Поэтому молоко нужно старательно прокипятить, даже если оно и пастеризованное. Лучше всего давать ребенку молоко от особых коров, которые стоят в гигиенических хлевах, осмотрены, чтобы не были туберкулезными, и доение которых проводится со тщательной чистотой, здоровыми людьми и в абсолютно чистую посуду. Это так называемое молоко специального назначения.

Молоко, предназначенное для ребенка, сейчас же вскипятим и поставим на холод. Хорошо, если у ребенка для всех видов пищи имеется своя посуда. Ее никто не должен брать и ничего в ней не следует варить.

Бутылочек для отдельных порций приготовим больше, чем требуется, чтобы не постигла нас неприятная неожиданность. После того, как выльем из них молоко в миску, нужно основательно их вымыть, сперва холодной водой (от горячей воды белок в молоке свернется и прилипнет к стенкам, что мешает дальнейшему мытью), затем горячей водой и вычистим щеткой.

Вымытые бутылочки поставим вниз горлышком на подставочку, чтобы в них не попала пыль, и чтобы с них стекла вода. Подставочку можно купить или легко сделать из крепкой фанеры или из подставки для яиц.

Как определить правильную температуру пищи?

Порцию молока лучше всего подогреть в детской бутылочке, которую поставим в кастрюлю с холодной водой и нагреем. Бутылочка при этом не лопнет. Время от времени ее вынем, взболтаем и приблизим к закрытому глазу. Температура молока будет подходящей в том случае, если бутылочка будет приятно греть; бутылка не должна, однако, жечь. Кожа века очень чувствительна к температуре.

Можно также капнуть подогретым молоком на руку, — если не жжет и не холодит, температура его подходяща для кормления.

Совершенно недопустимо пробовать температуру, отпивая из бутылочки. У каждого человека во рту полно микробов, гниющих мелких остатков пищи, иногда гной и слизь из миндалин. Это все попало бы в рот и внутрь организма ребенка. Это может привести к катару кишок, об опасности которого для маленьких детей мы уже слышали.

Не прикасайтесь поэтому губами к горлышку бутылки или к чашке, а также к ложке, из которой кормите ребенка. Можем, однако, взять свою чистую ложечку, набрать детской еды и попробовать; но повторно погружать ее не рекомендуется.

Содержите соску в чистоте?

Если вы приучили ребенка к соске, не забывайте и в дальнейшем строго заботиться о том, чтобы соска содержалась в чистоте. Следует иметь их 2—3 штуки, чтобы прокипяченные, запасные соски всегда были под колпаком, а одну соску следует привязать на широкую чистую ленту, чтобы она не падала на землю, позаботясь, однако, о том, чтобы ребенок не мог ленточкой себя задушить.

На ночь и во время сна вообще соску вынимайте изо рта, чтобы не страдали десны, и чтобы ребенок понемногу отвыкал от нее.

Пожалуй, уже не найдется столь несознательной матери, которая бы слюнила соску перед тем, как дать ее в рот ребенку. Это вероятно, делалось для того, чтобы скользкая соска легче входила в рот ребенка. Не говоря уже о возможности инфекции, это противно с эстетической точки зрения. Можете вы сами взять в рот облизанный другими роглик (булочное изделие) или облизанную папиросу? Конечно нет. Почему же должен ваш беспомощный ребенок подвергаться такой гадости?

Внимательно следите, чтобы это не сделал кто-либо другой. Пресекайте это самым строгим образом, как только столкнетесь с этим, даже и в том случае, если это не касается вашего ребенка.

Печальная картина, с точки зрения воспитания, наблюдать за ребенком, который не принимает и выплевывает соску, а мать систематически снова и снова ему ее сует. Бедное дитя!

Искусственное питание

Если врач придет к заключению, что мать по важным причинам не может кормить своего ребенка, или что ребенок не способен сосать грудь, его необходимо перевести на искусственное питание.

Однако этот шаг настолько важен, что не может быть сделан без врача. При всей большой заботе и применении самых современных требований детской медицины, дети, находящиеся на искусственном питании, больше подвержены всяким опасностям, чем те, которые кормятся грудью. Недостает им защитных веществ, заключенных в материнском молоке, и дети часто заболевают от нечисто приготовленной пищи.

Чтобы искусственное питание шло ребенку впрок, нужно строго соблюдать предписания врача и строго следить за чистотой.

Окисленное молоко

Грудные дети не переносят цельного коровьего молока (давятся, заболевают катаром кишечника или желудка, не развиваются), так как состав этого молока их не удовлетворяет, главным образом из-за слишком большого количества белка (см. диаграмму на стр. 133). Поэтому надо коровье молоко развести. Раньше его разводили для новорожденных на одну треть, что значительно разжижало не только белок, но и сахар, и жиры, находящиеся в молоке, и ребенок, таким образом, не получал полноценного питания.

Молоко с двумя третями воды совершенно бесценно для питания ребенка, и тот, кто давал бы ребенку такое питание, только сильно вредил бы ему.

При дальнейших исследованиях было установлено, что ребенок хорошо переносит большее количество белков и жиров коровьего молока, но только в окисленной среде. Поэтому было введено в искусственное питание грудных детей пахтанье, а на втором месяце окисленное молоко.

Вырабатывают сушеное пахтанье под разными названиями. Способ употребления приложен всегда к упаковке. Для питания детей в возрасте первой четверти года коровье молоко, окисленное молоко и сушеное молоко разводятся на две трети. Окисленное сушеное молоко содержит прибавку углеводов.

Пахтанье и окисленное молоко годятся, главным образом, для недоношенных детей и для ослабленных от недоедания.

Имеется у нас также препарат для детей, которые не переносят пахтанья и в то же время нуждаются в большем количестве белка, сахара и солей при сниженном количестве жиров. Им даем диетическое молоко в порошке.

Осторожность при искусственном питании

Решить, какой из видов искусственного питания более рационален для вашего ребенка, может только врач, учитывая состояние здоровья ребенка. При искусственном питании опасно перекормить грудного ребенка. Если грудной ребенок сосет грудь, то он будет принимать столько, сколько требует организм. Природа сама регулирует потребность. Зато бутылочка соблазняет к перееданию. Мать наливает в бутылочку немного больше молока — «пусть, мол, ребенок хорошенько прибавит» — так возникает возможность развития катара кишок. Поэтому искусственное питание требует от матери строгой выдержки. Только так можно сохранить здоровье ребенка и при искусственном питании.

Если будете перекармливать ребенка, он поплывет, а это значит, что будет более восприимчив к инфекции. Резвый, юркий ребенок никогда не бывает полным.

Сон

Если в первый месяц грудной ребенок почти непрерывно между кормлениями спит (конечно, если не кричит), то со второго месяца уже не спит более 18—20 часов в сутки. В определенные часы дня он уже пробуждается.

Это может случиться и ночью, доставляя неприятность всей семье, так как мало кто из детей этого возраста сможет долго не спать и не кричать! Нам ничего не остается в этом случае, как терпеливо переносить детский крик, даже и ночью, и не поддерживать навыка ночного пробуждения.

Как это сделать? Подолгу ночью с ребенком возиться не следует. Если он закричит, надо убедиться, не мокрый ли он, в случае надобности перепеленать и оставить лежать в темноте самого. Если всякий раз, как только он закричит, будете ребенка брать на руки, вы очень быстро его приучите к тому, что даже слабый крик будет приводить к нему того, кто его будет ласкать, успокаивать и вообще уделять ему внимание. Так выработается привычка с криком пробуждаться. Этим прерывается сон, он портится и теряет свою освежающую организм силу. Если убедитесь, что с ребенком все в порядке, дайте ему возможность немного покричать. Если только есть хоть маленькая возможность, вытерпите даже и часовой крик. Наберитесь терпения и не вставайте к нему. Если не выдержите, то только поможете ребенку твердо усвоить навык бодрствовать.

Не перегибайте, конечно, палку и в другую сторону. «Дать ребенку возможность кричать» нельзя понимать так, что ребенка ночью и подолгу днем будем оставлять без надзора. При таком отношении мы могли бы очень легко пропустить серьезные недостатки. Например, оставить ребенка в мокрых пеленках, значит подвергнуть его нежную кожу возможной опрелости. Значит, при каждом крике каждая добросовестная мать или отец должны убедиться в том, чего недостает ребенку.

Участие отца в уходе за ребенком

Современные отцы оказывают большую помощь матерям. Не стыдятся уже перепеленать ребенка, что не позволяла им делать мещанская гордость в прошлом, когда они считали себя «главой семьи»; не стыдятся возить ребенка в колясочке на прогулку и выполнять еще целый ряд мелочей по воспитанию ребенка. Этим отец сильно облегчает работу матери, а тем самым предоставляет и себе и ребенку много радостных минут. Бывают, конечно, и менее радостные минуты и даже минуты, отравляющие существование, как например, упомянутые нами ночные бодрствования, но и эти моменты устанавливают какое-то более глубокое общение между отцом и ребенком, а в будущем станут приятным воспоминанием в силу своей комичности.

Действительное равноправие обоих полов привело отцов к сознанию, что и они должны в заботе о детях разделить с матерью ее обязанности. Поэтому без принуждения отцы берут на себя определенные виды работы в уходе за ребенком.

Иногда отец берет на себя «ночное дежурство» у ребенка: встает к нему сам, пеленает ребенка и укладывает. Мать заботится о ребенке целый день, и отец, таким образом, принимает на себя часть забот матери. Ведь это не будет долго продолжаться, и ребенок скоро научится непробудно спать целую ночь. Как только отец научится надежно брать ребенка на руки (см. стр. 118, 119), он с удовольствием будет нянчить его, предоставляя матери возможность перестелить постель.

Если это бывает не часто, не следует бояться, что избалуем ребенка. Ведь в этом случае мы нянчим спокойного ребенка, а не потому, что он плачет.

Опрелость

Нежная кожа грудного ребенка не переносит длительного лежания в мокром, сильно реагирует на раздражение мочевой кислотой. Кожа воспаляется, краснеет, становится очень чувствительной. Опрелость болит.

Если нет правильного ухода, опрелость не проходит, пока на коже не появятся волдырики, даже «живое мясо» — разъеденная кожа.

Ребенок испытывает не только большую боль, но через разъеденную кожу может проникнуть в организм инфекция. Особенно часто присоединяются к этому гноеродные бактерии и вызывают тяжелое заболевание.

Как предотвратить детскую опрелость?

Просмотрите хорошенько пеленки. Возможно, что вы их плохо стираете (см. стр. 145), на них иногда остаются почти невидимые для глаз кристаллики мочевой кислоты, которые сильно раздражают кожу. Стирайте их поэтому как можно тщательнее.

Ясно, что если частички мочи не должны оставаться на пеленках, они не смеют оставаться и на детской коже. Поэтому в некоторых случаях недостаточно вытереть ребенку мокрые места, когда меняем пеленки. Необходимо иметь под рукой приготовленную воду и чистым углом пеленки, которую меняем, обмыть раздраженные мочой места и хорошенько промокнуть сухой пеленкой. Как только ребенок помочится, что узнаем по крику (некоторые дети при этом, однако, не кричат, потому нужно более

часто просматривать их), сейчас же нужно переменить пеленки. Ребенок, склонный к опрелости, не должен лежать ■ мокрым.

Кожа у некоторых детей содержит мало естественного жира, она сухая, как мы говорим. Такую кожу, после обмывания, следует немного намазать. Поэтому следует приобрести подходящий жирный крем, которым и смажем те места, которым угрожает опрелость.

Иногда для кожи достаточно присыпать ее пудрой. Иная кожа становится слишком сухой от присыпки. Если мать обращает на эти явления внимание, она быстро поймет, какое средство лучше всего помогает. Если, несмотря на указанные мероприятия, все же часто будет появляться опрелость, нужно попросить совета у врача.

Места опрелости сначала не следует мыть, а нужно легонько смазать жирным кремом. Не употребляйте для этого ни масла, ни сала. Можете разве только воспользоваться чистым растительным маслом. Это потому, что животный жир в тепле горкнет, образуются при этом химические продукты, которые содержат кислоты, снова раздражающие кожу.

Как только пройдет наибольшая болезненность после впитывания кожей крема или растительного масла, можно при первой ближайшей необходимости легонько, но хорошо вымыть это место водой с жирным мылом. Это болезненно, но этого нельзя избежать. Тотчас же надо вымытое место высушить (только легонько приложить мягкое полотенце) и опять основательно смазать кожу жиром.

Опрелость у ребенка свидетельствует о небрежности матери (если речь не идет, конечно, об очень чувствительной коже). Поэтому не допускайте, чтобы называли вас небрежной матерью!

Струпик и на голове

Иногда на детской головке образуются между волосами струпики. Это засохшее отделяемое желез, которого образовалось очень много. Оно желтоватого цвета. Засыхая, образует чешуйки, которые шелушатся.

Эти чешуйки нельзя ни отдирать, ни вычесывать острым гребнем, потому что они иногда сильно прилипают к коже и при отрыве могут образовать кровоточащую ранку, через которую опять-таки может проникнуть инфекция.

Легче всего удалить струпики, смягчив их растительным маслом. На голову приложим повязку с этим маслом и накроем ее чепчиком. Это надо делать два-три раза, всегда на ночь, после чего голову вымыть мылом. Струпики легко отпадут. В дальнейшем достаточно прочесывать волосы густым гребешком и вымывать голову, что хорошо поможет устранению шелушащихся чешуек.

Свежий воздух

Свежий воздух ребенку необходим так же, как и молоко матери. Он помогает растить здоровый и сильный организм. Без свежего воздуха ребенок слабеет и больше подвержен заболеваниям дыхательных путей.

Будем поэтому выносить ребенка на свежий воздух как можно чаще. Только при сильно ветренной погоде оставим ребенка дома. Причем сле-

дует одеть его так, чтобы он не простудился, и оставить спать у открытого окна . . . Хорошо, если ребенок может ежедневно быть на воздухе 3—5 часов.

Верх коляски защищает ребенка от дождя. В остальное время она должна быть открытой, чтобы воздух свободно проникал к ребенку. Если коляска закрыта со всех сторон, да еще в придачу спереди имеется крышка из целлофана, в коляске будет атмосфера закрытой комнаты, а то и хуже. В таком случае нет смысла ходить с коляской на свежий воздух, который к ребенку не может проникнуть.

С о л н ц е

Мы уже говорили о том, что солнце способствует образованию в теле необходимого организму витамина D (см. стр. 38), поэтому солнце очень необходимо ребенку. Без витамина D может развиваться у ребенка рахит, почему витамин D и называют антирахитическим.

Рахит, это болезнь всего организма, который не в состоянии использовать кальций. И хотя кальций в пище достаточно, организм не в состоянии без витамина D его усвоить и сохранить. Костям недостает кальция, у них нет нормальной твердости и они сгибаются. Такие дети бывают вялыми, отсутствует у них аппетит, наблюдается плохое пищеварение. Рахитичные дети более склонны к заразным и другим заболеваниям.

Солнце гарантирует вашему ребенку здоровые кости и зубы и большую сопротивляемость заболеваниям. Поэтому, сделайте ваш дом открытым солнцу. Если нет у вас солнечной квартиры, водите ребенка с самого раннего возраста на солнце. Самым подходящим временем для загорания считается время от 10 до 15 часов, когда в воздухе больше всего ультрафиолетовых лучей. Принимать солнечные ванны на воздухе нужно очень осторожно, начиная с двух минут, прибавляя ежедневно по минуте, пока ребенок не привыкнет к солнцу и весь не загорит.

Открывать тело для доступа солнца нужно постепенно: сперва ноги; на второй день животик, затем грудь и плечи. В жаркое лето ребенка можно оставить на солнце, совершенно голым, если он уже привык к солнцу и загорел. Облучать тело солнцем нужно попеременно — то переднюю, то заднюю его поверхность, лучше всего по полчаса до и после обеда. Подробное руководство, как облучать ребенка солнцем, найдете на стр. 203.

З а щ и т а о т с о л н ц а

Светловолосые дети (блондины) бывают очень чувствительны к солнцу. Они на солнце не загорают; их кожа только краснеет, воспаляется, а иногда и сгорает. Поэтому мы должны быть с такими детьми очень осторожны и выставлять солнцу кожу ребенка постепенно и на очень короткое время.

Самое удобное время для прогулки с такими детьми — это до 11 часов утра и после 15 часов, а летом и после 16 часов. Не стремитесь, чтобы ваш ребенок во что бы то ни стало загорел. Перегибание и насилие в этом случае всегда скорее повредит. Если ваш ребенок светловолосый, с нежной кожей, вам все равно не удастся достичь того, чтобы кожа стала темной,

как у темноволосых детей. Притом ваш ребенок будет не менее здоров, чем остальные дети. Воздух и солнце и на него окажут свое благотворное влияние, хотя и не оставят видимых внешних признаков, как у других детей.

З а щ и т а г о л о в ы и г л а з

Если солнце слишком яркое, что бывает летом, мы должны защищать голову ребенка от солнца. Лучи солнца могут вызвать прилив крови в мозг и даже солнечный удар.

Достаточной охраной от этого будет шапочка и шляпка, лучше белые или из какой-нибудь светлой материи, которые хорошо будут отражать солнечные лучи. От 11 до 16 часов дня ребенок должен быть с покрытой головой.

Иногда ребенок бывает на солнце очень беспокойным, плачет и вы не знаете почему. Неприятное ощущение будет увеличиваться с возрастом ребенка и может вызвать отвращение к солнцу. Это от того, что вы не предохраняли от солнца зрение ребенка в раннем возрасте. Выставляли ребенка лучам солнца, как неодушевленный и ничего не чувствующий предмет. И сильные лучи солнца проникли в его глаза. Напрасно ребенок жмурил глазки, он все равно чувствовал на себе действие сильных лучей.

Если хотите, чтобы ваш ребенок любил солнце и при этом не портил глаз, берегите их от солнца. Если ребенок спит, положите ему на глаза кусок материи (сложенный носовой платок). Если ребенок не спит, постарайтесь, чтобы вся его голова была в тени, или коляску поставьте так, чтобы прямые лучи солнца не попадали в глаза. Как только ребенок начнет ходить, он автоматически будет принимать такое положение, чтобы лучи солнца не раздражали его глаз. Грудной ребенок, однако, в этом отношении безоружен и умеет только кричать и быть беспокойным. Он целиком полагается на вас, на вашу заботу об его удобствах и здоровье.

П о ц е л у и

Часто мать от переполнения чувств целует своего ребенка. Ведь ребенок так мил, такой кругленький, так сладко спит, так очаровательно потягивается ручками и ножками! Всё, абсолютно всё, побуждает к нежности и поцелуям.

Несмотря на всё это, не советуем вам поддаваться этой слабости, разве что можете целовать у ребенка те места, которые ребенок не может взять в рот, до которых не может дотянуться.

Думаем, что нет необходимости обращать внимание матери на то, что целовать ребенка в губы просто безобразие, а если еще целует больной это просто преступление, потому что поцелуи переносят на ребенка опасную инфекцию.

Прочтите еще раз отделы на 148 и 159 страницах и руководствуйтесь ими. Не позволяйте никому целовать вашего ребенка, не разрешайте никому прикасаться к ребенку и гладить его.

Перемена положения

На втором месяце своей жизни ребенок требует к себе уже больше внимания родителей. Одного лишь пеленания и кормления уже не хватает. Требования растут. Ребенок не может самостоятельно переменить положения, хотя и нуждается в этом. Лежание в одном и том же положении в течение длительного времени утомляет мышцы детской спины, а это недопустимо. Поэтому меняйте его положение.

Если ребенок днем не спит, возьмите его вы или ваш муж на руки и немного подержите. Это будет облегчением ребенку и большая радость для всех троих. Всякий раз, когда кладете ребенка в кровать, постельное белье и матрац детской кровати должны быть расправлены. Этим вы предупредите беспокойство ребенка и его плохое настроение.

Развитие двухмесячного ребенка

Месячный ребенок способен обычно поднять головку на одну — две секунды. Хорошо такого ребенка перед купанием или мытьем положить на несколько минут на животик. Он будет дико дергать ручками и ножками, а иногда приподнимать головку. Ребенок воспринимает уже движущиеся и светящиеся предметы, пробует крепко держать их, когда они вложены в его руку, например, ваш палец.

Ребенок в этом возрасте способен уловить звук и сам издает крики различной интонации: громко и настойчиво кричит перед кормлением. При этом стремительно хватается, скажем, поданный ему палец и тянет его в рот, поворачивает головку на все стороны, откуда можно ожидать пищу. Крик ребенка от боли бывает иным — он более резкий и на время прекращается. При болях в животике дитя сучит ногами, сжимает кулачки, краснеет, у него вытянутое лицо, твердый и надутый живот.

Регулярный врачебный просмотр

Этот просмотр делается для того, чтобы ребенок всегда был здоров. На втором месяце ходите к врачу в детскую консультацию каждые две недели. Врач осмотрит ребенка и обратит внимание на все, чего мать, как неспециалист, не может знать; руководит питанием и помогает устранять все затруднения, которые встретятся при уходе за ребенком.

Врожденный вывих тазобедренного сустава

Матери часто слышат о врожденном вывихе тазобедренного сустава и боятся этого недостатка. Говорят, что число этих вывихов увеличивается. Знаем, что в некоторых случаях этот недостаток бывает наследственным.

Врачи еще не в состоянии предупредить этот недостаток, но умеют его очень скоро распознать и хорошо лечить. От этого многое зависит. В противном случае ребенок остался бы с этим дефектом на всю жизнь.

Ходить начинают такие дети обычно позже других, они неуклюжи, часто падают, хромают или ходят вразвалку. Это значит, что упущено драгоценное время для лечения. Из этого видно, как необходимо, чтобы

каждый грудной ребенок, даже кажущийся здоровым, был вовремя осмотрен врачом; только таким образом можно вовремя обнаружить двухсторонний вывих тазобедренных суставов, которые, благодаря своей симметричности, не привлекут к себе внимания матери.

В настоящее время каждый врач, осматривающий ребенка, обращает внимание на этот недостаток.

Вывих тазобедренного сустава является пороком развития, появляющимся или непосредственно у следующего поколения, причем чаще у девочек, чем у мальчиков, или переносится через несколько поколений.

Поэтому необходимо, чтобы родители были очень внимательны к детям, особенно тогда, когда в семье был уже такой случай, или тогда, когда у ребенка имеется недостаток какого-нибудь иного характера, когда у ребенка при рождении было тазовое предлежание. Особое внимание надо уделять недоношенным детям и детям-близнецам. Хорошо в этом случае обратить внимание врача. Внимание родителей, помощь врача, рентгенологическое исследование помогут вовремя обнаружить не только безусловный вывих, но и не вполне нормальное развитие сустава, которое могло бы вызвать трудности в более позднем возрасте.

Врач тотчас начнет нужное лечение. Результаты лечения, вовремя начатого, в настоящее время бывают благоприятными. Нужно только, чтобы родители были внимательны, регулярно посещали консультацию, чтобы вовремя обнаружить этот недостаток, а при лечении нужны терпение и послушание.

П р и н ц и п ы э т о г о м е с я ц а

Всесторонний осмотр специалиста вам скажет, как вы перенесли очень важный момент вашей жизни, и что делать, чтобы вы были здоровы.

Делайте гимнастику, двигайтесь и работайте, не запуская свою внешность. Это пойдет на пользу вам, ребенку и всей семье.

Кормите грудью своего ребенка при соблюдении санитарно-гигиенических условий.

Переходите к кормлению через 3½ часа.

Прибавляйте ребенку фруктовый сироп и витамин D.

Договоритесь с мужем о взаимной помощи при уходе за ребенком.

Рационально используйте для ребенка свежий воздух и солнце. Придерживайтесь санитарно-гигиенических требований и не перегибайте!

Изменяйте положение ребенка — главным образом кладите на животик!

Разумные мать и отец не целуют своего ребенка.

Давайте ребенку игрушки, чтобы развивать его мысль.

Регулярные врачебные осмотры избавят вас от сомнений и надежно будут руководить вами при воспитании ребенка.

Третий месяц

Что нового в этом месяце — Необходимое для матери — Необходимое ребенку — Прививки — Внимание, опасности! — Кормление грудью — Работающая мать тоже должна кормить грудью — Искусственное питание — Какое количество молока нужно ребенку? — Кормление протекает по-прежнему с 3½ часовым перерывом — Основания для беспокойства — Понос — Запор — Как предупредить запор? — Рвота — Беспокойный сон — Как долго должен ребенок спать? — Штанишки из пеленок — Перемены при купании — Стрижка ногтей — Следите за весом ребенка — Ребенку на искусственном питании нужны витамины С и D — Вода для ребенка — Распорядок дня в этом месяце — Регулярные движения для физического и психического развития — Игрушки — Свежий воздух и солнце — Сосание пальца — Нервные родители — Следите за ребенком? — Избалованный ребенок — Будьте терпеливы — Развитие ребенка в третьем месяце — Принципы, проведенные в жизнь в третьем месяце

Что нового в этом месяце

Облучайте ребенка, как было предписано.

Дайте возможность ребенку регулярно подвигаться — ежедневные упражнения. Прививки защищают вашего ребенка.

Необходимое для матери

Многое требуется, чтобы ребенок нормально развивался. Это, однако, не значит, что мать должна в заботах о ребенке забывать о себе самой! Кроме всего остального, мать нуждается в хорошем питании, отдыхе, свежем воздухе и солнце.

Наши матери уже хорошо понимают, что для того, чтобы выполнить все свои обязанности, главным образом кормление грудью, нужно хорошее питание. Молоко, молочные продукты, яйца, свежие овощи и фрукты, должны составлять ежедневное меню матери.

Однако менее известно, что матери, особенно кормящие, нуждаются также в покое и отдыхе. Именно он сохраняет в нормальном состоянии организм и позволяет больше сил уделять ребенку. Наконец он обуславливает образование у матери молока. Поэтому договоритесь с мужем о помощи его вам по хозяйству, если вы уже начали свою работу на предприятии, и ребенок ваш находится в яслях. Много работать по хозяйству, вернувшись с работы, бессмысленно. Постарайтесь справедливо разделить между вами все обязанности.

Следите за своим здоровьем! Спите 8 часов! Следите за ежедневным стулом. Ежедневно ходите на прогулку, одна или с коляской. Принимайте, как можно чаще, солнечные ванны.

Необходимое ребенку

Каждый правильный, обдуманный шаг в уходе за ребенком обязательно окупится, хотя обдуманное поведение сложнее механического ухода.

Чтобы ваш ребенок был здоровым и хорошо развивался, ему необходимо в этом месяце — и не позже пятого — сделать прививку против дифтерии и коклюша. Ребенок, поскольку возможно, должен питаться грудью матери, обязательно получать фруктовый сок, витамин D, быть на свежем воздухе и солнце, и вы должны научить его регулярным навыкам, необходимым для здоровья ребенка. Если вы не кормите своего ребенка грудью, необходимо при искусственном питании точно следовать указаниям врача.

П р и в и в к и

Предохранительная прививка, если она сделана вовремя и в нужных интервалах, которые строго соблюдаем, является самым надежным средством против возникновения и распространения заразных болезней.

Если хотите видеть вашего ребенка здоровым, а себя избавить от напрасных страданий, строго следите, чтобы в срок была сделана вашему ребенку обязательная прививка.

Что же такое прививка? Прививка это стимуляция организма к выработке антител. В ответ на проникновение в организм возбудителя инфекционного заболевания также вырабатываются антитела, но иногда они вырабатываются недостаточно или поздно.

Если у ребенка в организме уже имеются антитела, образовавшиеся от ранее сделанной прививки, организм этого ребенка находится в выгодном положении: ребенок или совсем не заболеет или заболеет в легкой форме.

Таблица вам лучше и нагляднее покажет, когда и против какой болезни производится прививка.

Из таблицы видно, что прививку делают против туберкулеза, дифтерии, коклюша и против оспы. Затем делаем прививку против столбняка, против детского паралича, а в случае надобности и против скарлатины. Более подробно вы узнаете об этом в детской консультации.

О прививке против туберкулеза (вакцинации) вы уже читали на стр. 110.

Прививки против дифтерии, коклюша и столбняка приходят, в общем, без осложнений, хотя иногда вспухает место укола и может слегка даже подняться температура.

Прививка против оспы протекает так: врач привьет ребенку оспенную вакцину и отдаст его матери, которая подождет, пока место прививки засохнет, и прикроет затем его рукавом рубашки. Иных предосторожностей в этом случае не требуется. На месте прививки через 3—7 дней появится струпик. Это — красноватая припухлость, на вершукке которой появится волдырек, помутнеет и засохнет. На этом месте появится струпик, а когда отпадет, останется маленький рубчик. У ребенка при воспалении бывает температура и болит рука. Через два — три дня ему станет легче. В этих случаях помогает компресс на плечо. Струпик следует прикрывать стерильной марлей и залепить пластырем.

На шестой и не позднее восьмого дня после прививки врач обязан узнать результат, т. е. определил, принялась или не принялась прививка. Если прививка принялась, родителям выдадут подтверждение, в противном случае прививка должна быть повторена.

х
а-
у
а-
к-
ни
ся
н-
ой
ни
и,
ив
ее
10.
ем,
же
ую
вки
тей
ся
ся
гда
ает
тих
сте-
нать
Если
вном



Болезнь
противо-
животных
В Советском
70 миллионов
болезнь
В годы
нем много
1000 человек
С 1900 год
вакцинации
Все подте
Они будут
работы.

Пр

Туберкулеза

Дифтерия, к
столбняка (с
вая вакцина)

Ошпы

Детского пар

Случается,
насморк. Ко
дет заявить
нести его для
пропущено п
заболеет, а м
инных бол
зава привив
Поэтому об
станьте в кон
от времени е

13 Наил ребенок

Большим достижением нашего здравоохранения является вакцинация против полиомиелита. Начиная с 1960 года мы пользуемся так называемой живой вакциной Сейбина. Она совершенно безопасна и очень эффективна. В Советском Союзе ею в 1960 году было вакцинировано приблизительно 70 миллионов детей, причем число случаев заболевания этой инфекционной болезнью сильно понизилось.

В годы, когда в Чехословакии не было эпидемий полиомиелита, в среднем ежегодно этой инфекционной болезнью заболевало приблизительно 1000 человек. В годы эпидемий случаев заболевания было еще больше! С 1960 года, однако, ни один гражданин ЧССР не заболел, благодаря вакцинации, тяжелой формой полиомиелита.

Все подтверждения о прививках самым тщательным образом сохраняйте. Они будут вам нужны очень часто для врача, для школы и для места работы.

К а л е н д а р ь п р и в и в о к в а ш е г о р е б е н к а

Против	Прививка	Дополнительная прививка
Туберкулеза	с 4 дня по 6 неделю после рождения	в возрасте 6, 10, 15, 19, 25 и 30 лет, а если нужно, то согласно результатам сделанной пробы
Дифтерия, коклюш и столбняка (одна смешанная вакцина)	1 инъекция с 3 по 5 м. 2 — через 6 недель после первой 3 — через полгода после второй	В 3, 6 и 8 лет
Оспы	с 6 по 11 месяц жизни (между 2 и 3 инъекциями против дифтерии)	На 7 и 14 году жизни
Детского паралича	Начиная 6 месяцем, 3 инъекции по предписанию врача из консультации	

В н и м а н и е, о п а с н о с т ь !

Случается, что ребенку нельзя сделать прививку, — например, у него насморк. Когда он выздоровеет, мать, перегруженная работой, забудет заявить в медучреждение о несостоявшейся вакцинации и принести его для прививки в следующий срок. Таким образом, легко будет пропущено подходящее время для охраны здоровья. Потом, если ребенок заболеет, а может быть и умрет, поздно будет уже жаловаться. От инфекционных болезней умирают, главным образом, те дети, которым не сделана прививка.

Поэтому обзаведитесь детским календарем прививок, который или доставайте в консультации, или его составьте по нашим таблицам и время от времени его контролируйте с врачом.

Помните, что прививка и дополнительные прививки должны быть проведены в установленные сроки. Только тогда они гарантируют выработку иммунитета.

Кормление грудью

Продолжайте кормить грудью. Помните, что ребенок, питающийся молоком матери, не испытывает расстройства пищеварения, тогда как у детей на искусственном питании оно бывает очень часто.

Если у вас недостаточно молока, постарайтесь повысить его выделение, как указано было на 125 странице.

Сохраните для своего ребенка хоть самое незначительное количество материнского молока. Оно чрезвычайно ценно! Если его будет все же недостаточно, тогда переходите на так называемое смешанное кормление (конечно по совету врача). Это значит, что вы будете прикармливать ребенка коровьим молоком, лучше всего сушеным, которое следует разбавить по указанию врача. Смешанное кормление (материнским и коровьим сушеным молоком) все же более полезно, чем искусственное питание.

Работающая женщина тоже должна кормить грудью

Матери, работающие на заводах, где есть детские ясли, имеют возможность кормить грудью своего ребенка через каждые три часа прямо в яслях. Полчаса, предназначенные для этого, достаточны, чтобы накормить и привести в порядок ребенка. Договоритесь об этом с заводским комитетом. Обычно это время у матери из зарплаты не вычитают.

Искусственное питание

Если врач установит, что у вас действительно не хватает молока, что ребенок голодает, руководствуйтесь его предписанием для смешанного питания. При смешанном питании ребенок может успешно развиваться только под наблюдением специалиста. Не делайте только это самостоятельно, не слушайте также советов соседок и знакомых, хотя и доброжелательных людей, но неспециалистов. Это же касается и искусственного питания.

Коровье молоко, которое употребляем для питания ребенка, должно удовлетворять следующим требованиям:

1. Должно быть от нетуберкулезных коров. Туберкулез скота — явление довольно частое, и он может быть перенесен молоком на человека. Ветеринарный врач легко установит туберкулез у животного и если у вас есть скот, просите об осмотре его ветеринаром!
2. Молоко после удоя немедленно охладите под струей текущей воды и поставьте в холодильник или в погреб. Этим прекратите рост бактерий.
3. Если вы берете молоко в молочном магазине, который получает его из многих мест, покупайте только пастеризованное молоко (нагретое

до 80° С в течение 20 минут). Этим нагреванием будет уничтожено большинство бактерий.

4. Бутылочное молоко из молочной сейчас же должным образом подготовьте. Это значит: вымыть под краном горлышко бутылки и пробку, хорошенько вытереть чистым полотенцем и перелить в абсолютно чистую посуду для кипячения. Для этого всегда должна быть одна и та же посуда, в которой, кроме молока, ничего больше не варите.

5. Кипеть оно должно 3 минуты (молоко приблизительно вскипит 3 раза). Это то время, которое необходимо для уничтожения бактерий. Если положите на дно кастрюли чисто вымытый фарфоровый или жестяной кружок, который можете купить, молоко никогда не сбежит.



6. После кипячения молоко тотчас остудите в холодной воде, лучше в проточной, и опять поставьте на холод. Если у вас нет ни холодильника, ни погреба, поставьте в умывальник с холодной водой. Легонько прикройте, чтобы в кастрюлю не попадали ни пыль, ни заразные микробы.

Какое количество молока нужно ребенку?

Если речь идет о смешанном кормлении, взвесьте ребенка перед и после кормления грудью, чтобы определить, сколько ребенок выпил; врач вам скажет, сколько вы должны добавить искусственного питания.

На третьем месяце для ребенка в среднем в день требуется питание в размере от одной шестой до одной седьмой его веса.

Например: ребенку 10 недель и он весит 5500 г. Следовательно, средняя его потребность равна $5500 : 6 = 916$ или $5500 : 7 = 785$ г, в закругленных цифрах 800—900 г пищи в день.

Это количество разделим затем на 6 (или 7) частей по числу дневных кормлений и получим количество, необходимое для одного раза. В данном случае по крайней мере $800 : 6 = 130$ г, но не больше (при $900 : 6 = 150$ г на один прием). Если кормите 7 раз в сутки, тогда $800 : 7 =$ приблизительно 110 г или $900 : 7 =$ приблизительно 130 г на один раз. Но не больше, в противном случае вы перекормите ребенка, а тем самым можете подвергнуть его всем опасностям, которые связаны с перекармливанием.

Кормление протекает по-прежнему с 3½ часовым перерывом

При наливании молока в детские бутылочки для кормления мы считаем 1 грамм равным 1 миллилитру, поэтому в бутылочку, деления которой указывают миллилитры (от 0 до 250) нальем 130 мл, что будет приблизительно отвечать 130 г.

Лучше наливать меньше, так как приготовленное таким образом молоко тяжелее воды, кубический сантиметр которой весит точно 1 грамм. Искусственное питание толкает к перекармливанию, а это вызывает желудочные и кишечные расстройства. Поэтому следует быть осторожным.

Перед кормлением мы должны нагреть нужное нам количество молока и отвара, влить его в бутылочку и надеть прокипяченную соску, в которой нужно раскаленной иглой средней величины сделать прокол. Слишком большое отверстие утомляет ребенка, большое ведет к тому, что в рот ребенка попадает большая струя молока, и ребенок захлебывается. Ребенок должен пить из бутылки столько же времени, сколько сосал бы грудь, т. е. около 15 минут.

При смешанном питании лучше совсем не кормить из соски. Содержимое бутылки следует вылить в мисочку и кормить из ложечки. Не то ребенок «сам бросит сосать грудь», когда поймет, что сосание из бутылки легче и удобнее, чем сосание груди с малым количеством молока.

Соску и пробки следует тотчас же после употребления вымыть в теплой воде снаружи и изнутри. Высушить на свежей тряпочке и спрятать под стеклянный колпак на тарелочке. Один раз в день следует все резиновые предметы прокипятить (в течение 3 минут).

О с н о в а н и я д л я б е с п о к о й с т в а

Если ребенок беспокоен и капризничает, не нервничайте. Плач, жалобы, болезненное выражение лица ребенка, — всё это, в большинстве случаев, связано с временными нарушениями пищеварения, с образованием газов. Это быстро пройдет (см. стр. 120).

Однако есть некоторые признаки, которые являются каким-то предупреждением, и человеку, который о них знает, они говорят о приближении опасности.

Таковыми признаками являются — понос, запор, рвота и беспокойный сон.

Ни один из них не запускайте. Если будете слишком долго выжидать, прежде чем принять меры к устранению их, эти предостерегающие признаки могут превратиться в опасные заболевания. Если будете стремиться устранить только признаки, не будете искать причины недомогания и не будете стремиться ликвидировать их, опять-таки упустите удобное время для пресечения их.

В сомнительных случаях обращайтесь прямо в амбулаторию (в детское отделение лечебно-профилактического объединения), но не лечите сами, руководствуясь советами неспециалистов.

П о н о с

Если у ребенка бывает стул более 4 раз в день, причем испражнения жидки и водянисты, мы говорим, что у ребенка понос.

Причиной этого может быть пища, или же понос извещает нас о другой болезни.

Понос у маленького ребенка безусловно требует врачебной помощи.

Пока врач не осмотрел ребенка, устройте так, чтобы ребенок не принимал никакой пищи.

Если прикармливаете, или если ваш ребенок на искусственном питании, совершенно перестаньте кормить. Давайте ребенку только чай, немного подслащенный сахаром или сахаринном, чтобы он с удовольствием пил. Без колебаний посетите детскую амбулаторию. Врач найдет причину заболевания и назначит лечение. Верьте ему и тогда, когда он найдет нужным оставить вашего ребенка на лечении в детском отделении больницы. Это, наверняка, сделано в интересах более быстрого и более надежного излечения ребенка.

И финансовая сторона лечения ребенка в больнице не должна тревожить родителей. В нашей республике все дети, родители которых застрахованы, пользуются бесплатным медицинским обслуживанием. Дети же незастрахованных родителей, бесплатной медицинской помощью пользуются только до 1 года.

З а п о р

У ребенка в этом возрасте стул бывает обычно один раз в день, иногда раз в два дня. Если испражнения твердые, сухие и с трудом выталкиваются, или если у ребенка не было стула полных два дня, говорим, что у ребенка запор.

В первые четыре месяца у детей, особенно если они кормятся грудью, часто бывает запор. Это обусловлено естественным развитием организма ребенка, так что запор у грудных детей можно считать обычным явлением.

Другими причинами запора могут быть:

1. Недостаток пищи.
2. Неправильный состав молочной пищи.
3. Ребенок получил неподходящее и сильно действующее средство для облегчения стула или против поноса.

Оба случая могут вызвать запор.

Устраните причины запора у ребенка! Не запускайте запор, чтобы он не превратился в хронический.

В первую очередь убедитесь, достаточно ли получает ваш ребенок пищи; спросите врача, как изменить молочную пищу, чтобы она не вызывала запора и действовала как легкое слабительное. Никогда не давайте ребенку никаких «средств» ни для стула, ни для задержки его. Правильное питание само исправит стул ребенка.

Если не наблюдаете у ребенка затруднений, нет необходимости тотчас принимать меры. В настоящее время мы уже не очень боимся запоров. Подождите до третьего дня.

Если, однако, запор вызывает осложнения (газы, желудочная боль, напрасные позывы), надо принять меры. Вставьте в задний проход резиновую трубочку, смазанную вазелином! Подождите три минуты. Если трубочка не даст ожидаемых результатов, поставьте глицериновую свечку, которую получите в аптеке.

Стул вызываем только по необходимости и как исключение. Никаким образом нельзя допустить, чтобы ребенок привык к искусственному вызыванию стула! Необходимо так организовать питание, чтобы оно само явилось фактором, способствующим правильному стулу и препятствовало, таким образом, возникновению запора. Правильное питание само по себе ликвидирует запор.

Как предупредить запор

Это имеет значение и для будущей жизни ребенка. Если мать сама будет соблюдать все необходимое, избежит в будущем лишних забот и работы.

Прежде всего ребенок должен получать питание в достаточном количестве, будь то кормление грудью, смешанное или искусственное. Если у вашего ребенка заметите склонность к твердым испражнениям, можно, при искусственном питании, прибавить немного сахара (полкусочка на 100 мл смеси). Наконец, можно увеличить количество вводимого фруктового сока до 50 мл. Кроме апельсинового и лимонного сока, можно попробовать отвар из чернослива или хорошо процеженный отвар из винных ягод.

Рвота

Уже раньше мы упомянули о срыгивании, которое совершенно безвредно (стр. 176).

Но если рвота появится не сразу после кормления, а спустя час и более после него, и рвотные массы имеют при этом запах желудочного сока, или рвота сопровождается поносом с нарушением нормального поведения ребенка, необходимо обратиться к врачу.

А до тех пор ничего не давайте ребенку пить, кроме одной — двух ложек холодного чая.

Беспокойный сон

Есть дети, которые беспокойно спят ночью, дергают ручками и ножками, пробуждаются, плачут.

Узнайте, что является причиной беспокойного сна у вашего ребенка. Возможно, что вы его неправильно кормите или неправильно за ним ухаживаете. Купаете вы его вечером? Не слишком ли горячая вода? Не слишком ли тепло ребенок прикрыт, не потеет ли? Нет ли у него жажды? Не холодно ли ему? Не избалован ли ребенок? Не требует ли, чтобы его ночью кормили? Или хочет, чтобы его повозили или иным способом укачивали? Не испытывает ли затруднений при мочеиспускании? (Не сужена и не приросла ли крайняя плоть у мальчиков.) Не нервничаете ли вы при уходе за ребенком? Не передается ли ваша нервность ребенку?

Ответьте на эти вопросы, и если не удалось после этого устранить причины, поделитесь своей тревогой с детским врачом.

Как долго должен ребенок спать?

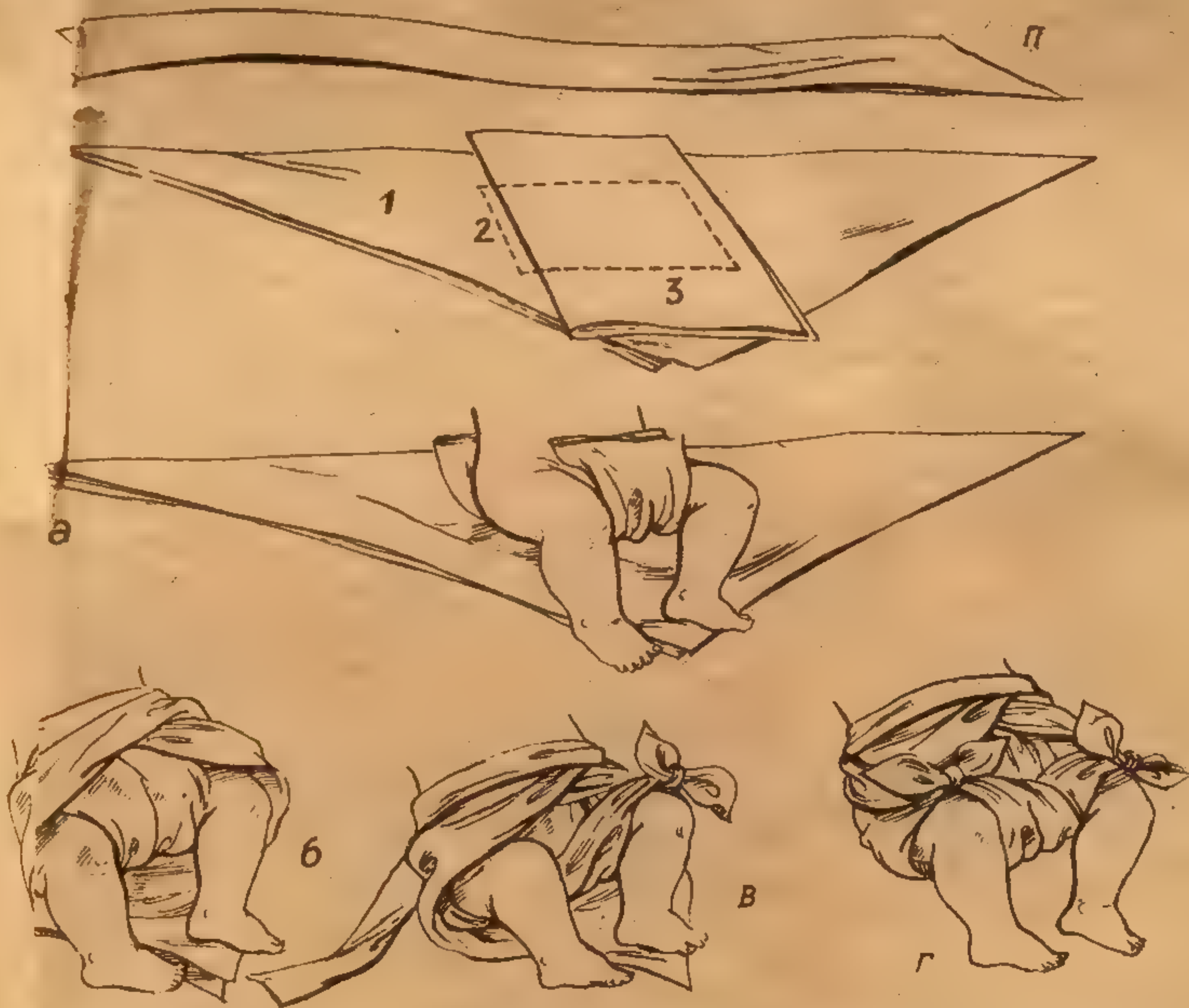
На третьем месяце ребенок должен спать 18—20 часов в сутки, таким образом столько же, сколько и во втором месяце.

Так как непрерывный сон в течение нескольких часов полезнее, чем прерывающийся сон, всегда и упорно стремитесь к тому, чтобы ночной сон вашего ребенка ничем не был нарушен. Есть дети, которые спокойно спят от вечернего до утреннего кормления и просыпаются для кормления только один раз в 22 часа, т. е. спят 11—12 часов.

Если все же ваш ребенок не может так долго спать без пробуждения, не сердитесь на него, не теряйте терпения. Некоторые дети пробуждаются и плачут, к только помочатся, а это бывает всегда через два — три часа. В этом случае не остается ничего другого, как терпеливо встать и переменить пеленки и радоваться тому, что ребенок лежит в чистоте. Пройдет немного времени, и ребенок научится обходиться без мочеиспускания дольше. Деятельность его мышц и его психическая деятельность день ото дня будет развиваться, а одновременно к вечеру он будет более утомляться. А потому спать ночью будет лучше.

Ничем не занимайте ребенка, чтобы он стал «хорошим»; когда встанете к нему, качайте его, не возите, чтобы не развить в нем навик этого!

Приготовили вы ребенку достаточное количество ночных рубашек? После вечернего купанья обязательно всегда переоденьте ребенка в чистую ночную рубашку. Если прохладно, можете надеть ему под рубашку еще батюговую безрукавку, хотя обычно фланеловой или полотняной ночной рубашки вполне достаточно.



II — куса материи, разрезанной наискось, \varnothing 1 м длины, 10 см ширины. 1 — пеленка-треугольник. 2 — резиновый вкладыш. 3 — пеленка, сложенная прямо-треугольником.

Штанишки из пеленок

Научитесь делать ребенку штанишки из пеленок. Для этого нам нужны две пеленки и еще пояс, длиной в метр, шириной в 10 см, который можно сшить из пеленок таким образом, что пеленку разрежем косо по диагонали, получим два треугольника, которые сложим в полосы. Конечно, можно для этой цели использовать и целую сложенную пеленку, но это будет слишком тяжело для животика ребенка и будет ему мешать. Большую пеленку надо сложить треугольником с основанием вверху, куда вложим квадратик резиновой пеленки. На пеленку, сложенную треугольником, положим другую пеленку, которую сложим продольно широкой полосой. Положим ребенка на приготовленные пеленки, продольно сложенную пеленку протянем между ножками, а концы треугольником сложенной пеленки перебросим через живот. Полосу положим на живот и подсунем под ребенка. Перекрестим под спиной и концы ее свяжем с нижними языками сложенной треугольником пеленки между ножками. Ребенок чувствует себя в этих штанишках более свободно и в то же время он хорошо защищен.

Перемены при купании

До сих пор вы перед ванной промывали ребенку глаза борной водой. Это делалось потому, что у ребенка не было собственных слез, необходимых для смывания накопившейся грязи.

На третьем месяце у ребенка начинают появляться слезы. Поэтому было бы излишним промывать ребенку глаза борной водой. Их достаточно протереть клочком ваты, намоченной в кипяченой чистой воде, вытирая от внутреннего угла глаза к наружному. И днем следует обращать внимание на углы глаз и устранять из них накопившуюся грязь смоченным в воде клочком ваты.

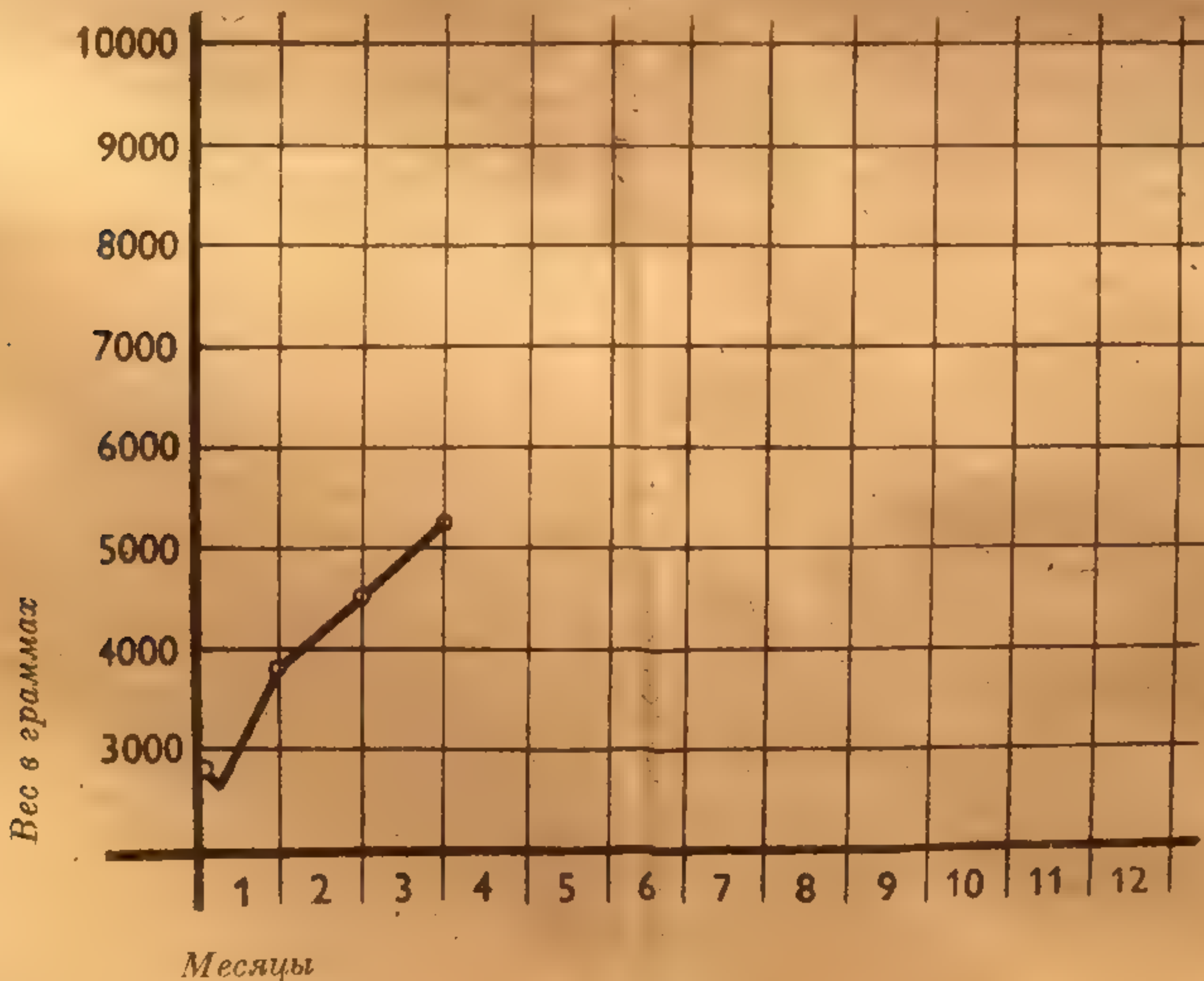


Стрижка ногтей

Ногти у маленького ребенка растут быстро и их надо стричь, иначе они будут сами ломаться. Часто загибаются и причиняют боль, или ими ребенок может себя поцарапать.

Поэтому при каждом вечернем купании осмотрите у детей ногти на руках и ногах и, если нужно, остригите их ножницами или щипчиками для ногтей. Стричь следует очень осторожно, не очень коротко, не очень близко у кожи! Это было бы очень неприятно ребенку, и он не давал бы в следующий раз свои ногти привести в порядок. Иногда такая весьма незначительная неосторожность с нашей стороны может вызвать у ребенка отвращение к стрижке ногтей на все детские годы. С этим потом вы всегда будете испытывать затруднения, потому стригите очень осторожно.

На руках стригут ногти с закруглением, чтобы не было острых концов. Ногти на ногах стрижем ровно. В противном случае край кожи нарастал бы по сторонам ногтя, что создавало бы подходящие условия для заращения ногтей. Впоследствии многие заросшие кожей ногти у взрослых людей являются результатом неправильной стрижки ногтей в самом раннем возрасте.



Следите за весом ребенка

Если у вас нет весов дома, вы узнаете о прибавке в весе вашего ребенка при регулярном посещении вашей консультации. Дома данные сейчас же запишите в кривую веса. Она должна быть уже достаточно длинной, постепенно повышается, без больших скачков вверх и вниз. Ребенок прибавляет в неделю от 180 до 200 г, иногда меньше, иногда больше, но прибавляет

постоянно. В конце 10 недели ребенок весит приблизительно $5\frac{1}{2}$ кг, в конце 12-ой — около шести кг. Вес ребенка зависит от многих факторов, главным образом от длины тела, ухода и всей окружающей обстановки.

Толстенные дети не всегда бывают самыми здоровыми. Вес вашего ребенка может быть меньше указанного выше среднего веса, но при этом ребенок может быть абсолютно здоровым.

Только в том случае, если ребенок в течение 1—2 недель не прибавляет в весе, это является предостерегающим для вас признаком. В детской консультации найдут причину и помогут вам ее устранить.

Ребенку на искусственном питании нужны витамины С и D!

По предписанию вашего врача вашему ребенку ежедневно необходимы витамины С и D. Только в июне, июле, августе и сентябре ребенок не должен получать витамина D, если он на воздухе облучается солнцем.

Как уже было сказано, витамин D предохраняет ребенка от развития рахита (см. стр. 186).

Вода для ребенка

В жаркие дни, если ребенок нервничает между кормлениями, дайте ему выпить немного охлажденной кипяченой воды. Можно ложечкой, или же прямо из стакана или чашки! Одновременно с утолением жажды вы приучаете ребенка к приёму пищи иным способом, чем сосание, что вам пригодится позже при отнятии от груди и при введении в обиход новых блюд.

Распорядок дня в этом месяце

Распорядок дня чем дальше, тем разнообразнее. Продолжаем сохранять трех или трех с половиной часовые интервалы между кормлениями и ночной интервал, но можем часы кормления передвинуть так, чтобы приспособить их к нашей работе. Например, можно раннее кормление начинать в 7,30, а следовательно и все последующие сроки передвинутся на полтора часа. Это изменение обычно удовлетворяет матерей, которые работают вне дома. В связи с кормлением передвинется и час утреннего мытья на 7,00 часов, т. е. мыть ребенка будем перед ранним кормлением.

I вариант: трехчасовой интервал	II вариант: интервал в $3\frac{1}{2}$ часа
---------------------------------------	--

	7,00	— Утреннее мытье, переодевание из ночного в дневное белье.
6,00	7,30	— Кормление грудью, дитя опять положено спать, мать уходит на работу.
8,30		— Утреннее мытье, переодевание, фруктовый сок (при искусственном питании).
	10,00	— Прогулка и отдых, пребывание в саду или у открытого окна.

	10,15	— Фруктовый сок (при искусственном питании).
9,00	11,00	— Кормление грудью. Не забывайте, что ребенок должен после каждого кормления отрыгнуть, чтобы избавиться от воздуха в желудке.
9,30	12,00	— Прогулка или лежание у открытого окна.
11,45	14,05	— Витамин D.
12,00	14,30	— Кормление грудью.
12,30	15,00	— Прогулка или пребывание на воздухе, или сон у открытого окна.
14,45	17,30	— Разденем ребенка и дадим ему возможность немного свободно подвигаться в теплом помещении.
15,00	18,00	— Кормление грудью (затем опять прогулка при первом варианте).
18,00	21,00	— Ванна, кормление грудью, сон. В комнате должно быть открыто окно или, в крайнем случае, она должна быть хорошо проветрена.

Ночью кормление один раз, если ребенок сам проснется.

В тех случаях, где это разрешит врач, можно ввести кормление грудью 5 раз в день с 4-х часовыми интервалами и с 8-м часовым перерывом ночью.

Регулярные движения для физического и психического развития

У ребенка до двух месяцев достаточно движений при крике, кормлении, отбрасывании одеяльца и в ванне. С третьего месяца, однако, очень полезно для развития ребенка ежедневно ему разрешать делать больше движений.

Это — 15-минутная «зарядка» перед утренним мытьем. Ребенка разденем (в комнате температура 22° C) и положим на чистую простыню на кровати или кушетке, а то и на стол, но на него предварительно постелим толстое одеяло. Рекомендуем положить под простыню резиновую пеленку на случай всяких неожиданностей. Затем предоставим ему возможность подвигать ножками и ручками. Время от времени перевернем его на животик, пусть «разомнет косточки». Это отличное упражнение для мышц спины и шеи. Это — для ребенка подготовка к сидению и ходьбе.

Игрушки

Вероятно, уже при рождении добрые дядюшки, бабушки и друзья принесли какие-либо игрушки: медвежонка, погремушки, и т. под. Пока ко всем этим предметам ребенок безразличен, но с третьего месяца он начинает проявлять к ним интерес. Это очень важные пособия для упражнения мышц и психического развития.

Ребенок начинает тянуться к вещам, которые видит. Давайте ему подходящие игрушки. Не думайте, что вы должны использовать те,

которые получили в подарок. Не жалейте их и отбросьте те, которые не годны. Например, матерчатые, плюшевые звери только собирают пыль. Все, что нельзя чисто мыть и вообще содержать в чистоте, для детских рук не годится.

Игрушка не должна линять, должна быть удобна для мытья, должна быть достаточно большой, чтобы ребенок ее не мог проглотить, у них должны быть закругленные углы, чтобы ребенок не мог себя ранить, чтобы он их не мог разбить на части, которые затем мог бы проглотить.

Таковыми подходящими предметами являются резиновые игрушки, а также деревянные и из пластмассы. Раньше матери давали детям «игрушки» из кухонной посуды, например, поварешки или пустые катушки, надетые на ленту. Это очень разумные игрушки, как и матери, дающие их детям.

В этом возрасте игрушки являются для ребенка важными гимнастическими пособиями. Ребенок к ним тянется, упражняет глазомер, изучает, насколько предметы удалены от него и может ли он их достать. Учится тому, какие мышцы нужно напрягать, в каком направлении протянуть руку, чтобы достать предмет. Эти требования хорошо удовлетворяет погремушка, подвешенная сбоку в постельке. Она занимает ребенка долгое время.

Не давайте ребенку одновременно больше одной игрушки. Не оставляйте игрушек в постельке на очень долгое время, чтобы они не надоели и не утомили ребенка. Не вешайте игрушек так, чтобы они постоянно при колебании мелькали прямо перед глазами. Ребенок приучался бы косить глаза.

С в е ж и й в о з д у х и с о л н ц е

Продолжайте развивать хорошую привычку, держите ребенка на свежем воздухе и на солнце! Комната, где находится ребенок, должна быть всегда проветрена, а если можно, пусть будет постоянно открыто окно, в теплую погоду и днем и ночью.

Пусть ребенок использует каждый час, когда светит солнце. Если вы не можете с ребенком выходить на двор, оставьте ребенка загорать в комнате, куда проникает солнце. Однако не забывайте, что окно должно быть открытым, так как стекло задерживает ультрафиолетовые лучи. При закрытом окне никто не загорит.

Если погода только теперь вам позволит начать выносить ребенка на солнце, будьте осторожны, чтобы его не сжечь. В первый день пусть солнце освещает только лицо и руки в течение пяти минут. На второй день прибавьте ноги, голени до колен, на третий день — бедра, затем грудную клетку и плечики, пока загорание не будет длиться полчаса. На 10 день загорает в течение получаса все тело. Облучение проводится и спереди и сзади, лучше до обеда и после обеда, в более холодные месяцы перед обедом и после обеда, а в жаркие месяцы до обеда около 10 часов, а после обеда около 16 часов.

После первых 10 дней лежания на солнце под надзором матери, мать может спокойно оставлять ребенка на солнце по полчаса, облучать до обеда спереди, а после обеда спину. Надо только смотреть за тем, чтобы голова и глаза были защищены от солнца. Ребенок с темной от загара

кожей, защищенный собственным кожным пигментом, получает совершенно даром самое драгоценное лекарство — солнечные лучи.

Следите за кожей. Если через 6—8 часов она очень покраснеет, пропустите следующий день.

Используйте мазь против ожогов, при купании не пользуйтесь мылом и не трите кожу при вытирании. Для заживления ожогов употребляется смесь из льняного масла и известковой воды (в одинаковой пропорции).

Однако напрасно употреблять для загорания у здоровых детей разного рода кремы и масла. Если будете поступать осторожно, обойдетесь и без них. Только у белокурых детей, у которых обычно очень чувствительная кожа, можно пользоваться маслом.

Голова ребенка всегда должна быть защищена шляпкой или шапочкой, глаза прикрыты от прямого попадания лучей, что снижало бы остроту зрения.

С о с а н и е п а л ь ц а

Как только ребенок обнаружит, что у него имеются руки, а на них пальцы, начинает их совать в рот. Проделывает он это потом со всеми предметами. Однако уже с самого начала помните о том, что из невинного и естественного явления может развиваться дурная привычка, от которой с трудом можно потом отучить ребенка.



Поэтому предупредительная мать уже теперь нежно и с улыбкой будет вынимать у ребенка палец из ротика и займет внимание ребенка какою-нибудь заманчивой игрушкой. Ясно, что это придется делать не раз, а повторно, систематически и терпеливо.

Если бы родители не обращали внимания на этот дурной навык, он остался бы у ребенка и в дальнейшем. Эта привычка может испортить форму детского рта: передние верхние и нижние зубы могут потерять свое правильное положение и некрасиво торчать изо рта.

Н е р в н ы е р о д и т е л и

В жизни многое нас раздражает, так как мы не знаем причин этих явлений. Если бы мы стремились сперва узнать причины и следствия явлений, мы принимали бы их гораздо спокойнее. Часто мы расстраиваемся совершенно напрасно.

В уходе за детьми встречается много явлений и бывает много моментов, которые прямо-таки пугают заботливых родителей. Что делать? Мать расстроена, отец потерял душевное равновесие. Если бы они заранее были подготовлены к такого рода случаям, если раньше ознакомились бы с различного рода возможностями, как их предупреждать и как при них правильно поступать, были бы теперь спокойны.

Там, где отец и мать хорошо осведомлены об уходе за новорожденными, они не терялись бы так легко и не впадали бы так легко в уныние.

Оба родителя должны сохранять спокойствие, потому что только спокойный и рассудительный человек, полностью владеющий своим настроением и чувствами, может правильно ухаживать за ребенком. И не только это: спокойный разумный уход за ребенком приучает также и его быть спокойным.

Печальная картина в семье, где все нервничают, а ребенок тотчас перенимает все проявления явного и скрытого нервного состояния родителей. Если хотите, чтобы ребенок был спокойным, в первую очередь перестаньте сами нервничать.

Не давайте ребенку никаких лекарств, которые вам порекомендует какой-нибудь знакомый или сосед, когда вашему ребенку немного не по себе. Позаботьтесь о получении советов от специалиста и делайте то, что вам посоветует врач. Имейте также уверенность в себе самой!

С л е д и т е з а р е б е н к о м ?

Ваш ребенок уже начинает быть более резвым в движениях. Скоро уже начнет сам переварачиваться, и если положите его на животик, внезапно перевернется на спину.

Поэтому нельзя ребенка оставлять ни на минуту одного при пеленании или подготовке к ванне на столе или незакрытой кровати, потому что он может упасть и повредить себе что-нибудь.

Устройте поэтому все так, чтобы вам не надо было отходить от ребенка. Если всё же вам необходимо будет отойти, сперва позаботьтесь о безопасности ребенка.

Осмотрительность предупреждает несчастья!

И з б а л о в а н н ы й р е б е н о к

Мать любит ребенка. Значит ли это, однако, что она умеет любить? Быть матерью, еще не значит с самого начала быть готовой к правильному уходу за ребенком, без подготовки и опыта! И при самых хороших намерениях и при самой большой любви можно делать ошибки, особенно это справедливо в отношении воспитания ребенка.

Истинную любовь к ребенку вы проявите в том случае, если правильно поставите его воспитание и надлежаще его будете направлять, чтобы из него вырос здоровый и дисциплинированный человек. Но можно также и так «любить» ребенка, что идти во всем ему навстречу при самом малейшем крике, а это приведет к тому, что из ребенка вырастет эгоистическое, упрямое и несчастное существо. Сейчас как раз подходящее время, чтобы вы решили, какой из способов выберете.

Правильное воспитание — это преднамеренное воздействие на ребенка примером, словом, короче говоря, всей обстановкой, которая гораздо сильнее наследственности, которая раньше подчеркивалась, и на которую ссылаются не способные к правильному воспитанию ребенка родители.

Ребенок легко приучается к баловству. Его мысль еще слабо развита, но он быстро учится. Первое, чему он научится, это крик, когда он что-нибудь хочет. Если вас каждый крик будет выводить из равновесия, если ребенок, благодаря крику, будет тотчас получать то, что он хочет сверх положенного, т. е. внимание, баловство и еду, — он и в будущем будет кричать так часто, что ваш дом станет мало приветливым. Все это, однако, не значит, что вы должны оставить ребенка лежать мокрым, жаждающим и вспотевшим, в белье, которое его давит. Катание, ношение, укачивание, мурлыканье и убаюкивание только портит детей. Конечно, все эти средства в большинстве случаев его успокоят, но в будущем он будет требовать всего этого при любых обстоятельствах. С таким избалованным ребенком будет вам очень тяжело. Изнеженный ребенок, это несчастный ребенок!

И еще одной привычке надо научиться, вернее, отучиться от нее. Это склонность показывать своего ребенка знакомым и соседям. Можно не только заразить ребенка, но и испортить его характер.

Будьте терпеливы

Имейте твердое намерение научиться правильно ухаживать за ребенком, хотя это вначале заберет у вас много времени и размышлений. За короткое время вы приобретете опыт, и у вас все пойдет, как по маслу. При том вам придает силы убеждение, что вы делаете правильное дело для блага вашего ребенка.

Если иногда не знаете, как поступить, идите в консультацию, даже и вне приемных часов.

Прочтите также еще и еще раз, что советовалось в предыдущем месяце. Вопросы, которые до сих пор были для вас неясными и непонятными, станут ясными и будут руководством для вас, чтобы вы правильно руководили психическим и физическим развитием вашего ребенка.

Принципиально соблюдайте во всем регулярность, точность и аккуратность, потому что дети нерегулярно кормленные, без системы в пище, купании, сне, не развиваются, они не дисциплинированы, не приучены к порядку, они беспокойны и легко становятся нервными.

Развитие ребенка в третьем месяце

Если взять ребенка на руки, он в наклонном положении уже способен поднимать головку и продержат ее в приподнятом положении несколько секунд. Если положить ребенка на животик, он приподнимет не только головку, но и грудку (мышцы шеи и спины уже окрепли и хорошо работают) на несколько секунд.

Если мы найдем, что мышцы хорошо развиты, мы можем к концу месяца изменить способ поднимания и перекладывания ребенка; вместо подложенных рук, которые поддерживают голову и позвоночник, приложим

обе ладони по сторонам головки ребенка, прижмем свои предплечья к телу и таким образом его поднимаем. Ребенок уже владеет своими мышцами, поэтому ему не можем ничем повредить.

Его глаза уже способны внимательно следить за движущимися предметами или людьми. У трехмесячного ребенка начинает развиваться слух и слуховой интерес. Ребенок слушает, когда кто-нибудь говорит, и сам уже начинает выдавливать из себя несколько различных звуков.

Улыбается знакомым людям, а иногда просто по какому-то загадочному поводу. Этой улыбкой он способен горячо отблагодарить своих родителей за всю заботу о нем!

В ванне ребенок брыкается и брызгает, получая от этого удовольствие. На столе также бьет со всей силой ногой по доске, так что кажется, что пяткам при этом совсем не больно! Отбрасывает, конечно, перинки и одеяла. Не сердитесь на него за это — это необходимое для него упражнение мышц; этим он подготавливает себя к ходьбе. Поэтому не запрещайте ему брыкаться и царапаться, не стягивайте его пеленками или конвертом. Предоставьте ему свободу движений, это необходимо для его развития. Как поступать, чтобы ребенок не отбрасывал одеяльце, расскажем в следующей главе.

П р и н ц и п ы , п р о в е д е н н ы е в ж и з н ь в т р е т ь е м м е с я ц е

Ходите аккуратно в консультацию.

Если у вас имеются опасения, если вы беспомощны, идите в консультацию, если нужно и вне очереди.

Наши советы должны только помогать врачам в их руководстве ребенком.

Перестаем промывать глаза борной водой. Стрижем ногти. Если не дает солнце, то давайте вы витамин D.

Витамин С ребенок получает во фруктовом соке.

Предоставляйте ребенку возможность регулярных движений в определенные часы дня, когда ребенок играет и в игре укрепляет свои мышцы и свое психическое состояние.

Ребенку постоянно необходим свежий воздух и солнце.

Детские игрушки являются важным пособием для развития ребенка.

Нервные родители воспитывают и нервных детей.

Отец тоже должен интересоваться уходом и воспитанием ребенка.



Л
с
в
Л
и
Л
«
«

О
и

Ч
Н
ж

П
З

И
и
и

Уд
ни
те

Хс
ж
зд
и
от
ус
ра
но

Четвертый месяц

Прежде всего здоровое развитие! — Здоровье матери — Помощь работающей матери — Вес в четвертом месяце — Кормление и искусственное питание — Дальнейшие изменения в пище детей, находящихся на искусственном питании — Ребенку следует постоянно вводить витамины D и C! — Пальцы во рту — Детская ложка — Новая одежда — Вторая детская кроватка — Постельные принадлежности — Некоторые дети превращают ночь в день — Забота о физическом развитии — Регулярное время для движений — Развитие нервной деятельности — Безопасность в первую очередь! — Защита глаз — «Молочная корка» — Работающая мать и больной ребенок — Потнички — Развитие четырехмесячного ребенка — Детское развитие является отражением нашей заботы о нем — Родители помогают развитию — Принципы четвертого месяца

Прежде всего здоровое развитие!

Вероятно, ваш ребенок здоровое и крепкое существо! Берегите его от заболеваний! Если будете его правильно растить, он будет здоровым и крепким в будущем.

Продолжайте поэтому и дальше растить его так, как растили в первую четверть года и как было подробно указано в трех предыдущих главах. Не водите ребенка туда, где собирается много народа. Переборите в себе желание «хвастаться» ребенком перед родственниками и знакомыми.

Заботьтесь, чтобы в квартире было много воздуха и солнца. Чаше проветривайте ее, причем хоть раз в день сквозняком.

Помогайте яслям, в которых находится ваш ребенок, чтобы они, с точки зрения ухода за детьми, были во всех отношениях образцовыми.

Здоровье матери

Матери часто бывают слишком добросовестны в уходе за ребенком. Иногда они сами в отношении себя были бы более разумными, если бы их не нервировали чрезмерная заботливость о ребенке отца или бабушки или неразумные речи соседок и знакомых.

Иногда чрезмерно старательные отец и родственники допускают ошибку, уделяя все свое внимание и всю свою заботу ребенку, совершенно не принимая состояния матери. С возмущением смотрят на мать, которая претендует днем на незначительное время для своего отдыха и освежения.

И в этом случае идите спокойно правильным путем. Не может быть хорошим хозяином тот, кто одновременно не думает о себе. Вы не выдержите долгого напряжения, от этого пострадает ваше настроение и ваше здоровье, а это, в свою очередь, отразится на состоянии вашего ребенка и всего домашнего хозяйства. Поэтому ежедневно гуляйте без ребенка, отдохните немного и поспите, даже и в том случае, когда не чувствуете усталости и думаете, что вам отдых не нужен. Это должны вы делать как раз для того, чтобы не было переутомления, а позже и излишней нервозности.

Помощь работающей матери

В старое время, когда женщина должна была сейчас же после родов идти на работу, это было для нее большим бедствием. Она должна была оставлять ребенка ненадежной соседке, старой бабушке или просто замкнуть ребенка в комнате одного. В продолжение всей работы она думала о своем ребенке, была обеспокоена заботами, не сосредоточивалась на том, что делала.

После возвращения домой покоя тоже не было: ходила добывать необходимое, должна была исправить ошибки в воспитании и расстройстве здоровья, которые замечала у ребенка. Сколько трагедий произошло в отсутствие матери, сколько малых жизней было погублено плохим воспитанием, плохим кормлением, а иногда просто уморено плохой заместительницей работающей матери.

Социалистическое общество позаботилось об освобождении женщины и помогло ей в первую очередь в уходе за ребенком. Создало сеть медико-санитарных учреждений для грудных детей, важнейшими из которых являются ясли.

В яслях дети учатся совместной жизни с другими детьми, они способствуют лучшему развитию в них тех сторон характера, которые ребенку будут полезны в будущем: развивают чувство коллектива, приучают уважать других, развивают самостоятельность, дисциплину, прививают хорошие гигиенические навыки, исправляют ошибки домашнего воспитания, отучают детей от баловства, капризов в еде, злости. Каждая мать и отец ценят эту работу яслей и не мешают ей своим обращением с детьми во время их пребывания дома.

Количество яслей все время растет и скоро будет достаточным:

В ЧССР в 1930 году были 81 ясли, где было 1215 мест. В 1958 году их уже было 1167, а число мест в них превышало 35 690!

Ясли бывают заводскими или городскими, дневными или недельными. В деревнях организуются ясли по крайней мере на время самой горячей работы, чтобы они могли удовлетворять всем требованиям рабочей нагрузки матери.

Ясли позволяют работающим женщинам спокойно отдать себя работе, так как женщина знает, что в яслях ее ребенок, находясь в наилучших санитарных условиях, получает хороший уход.

Пока еще не все ясли находятся на должной высоте. Однако состояние их постепенно улучшается, как в оборудовании, так и по линии специального ухода за детьми.

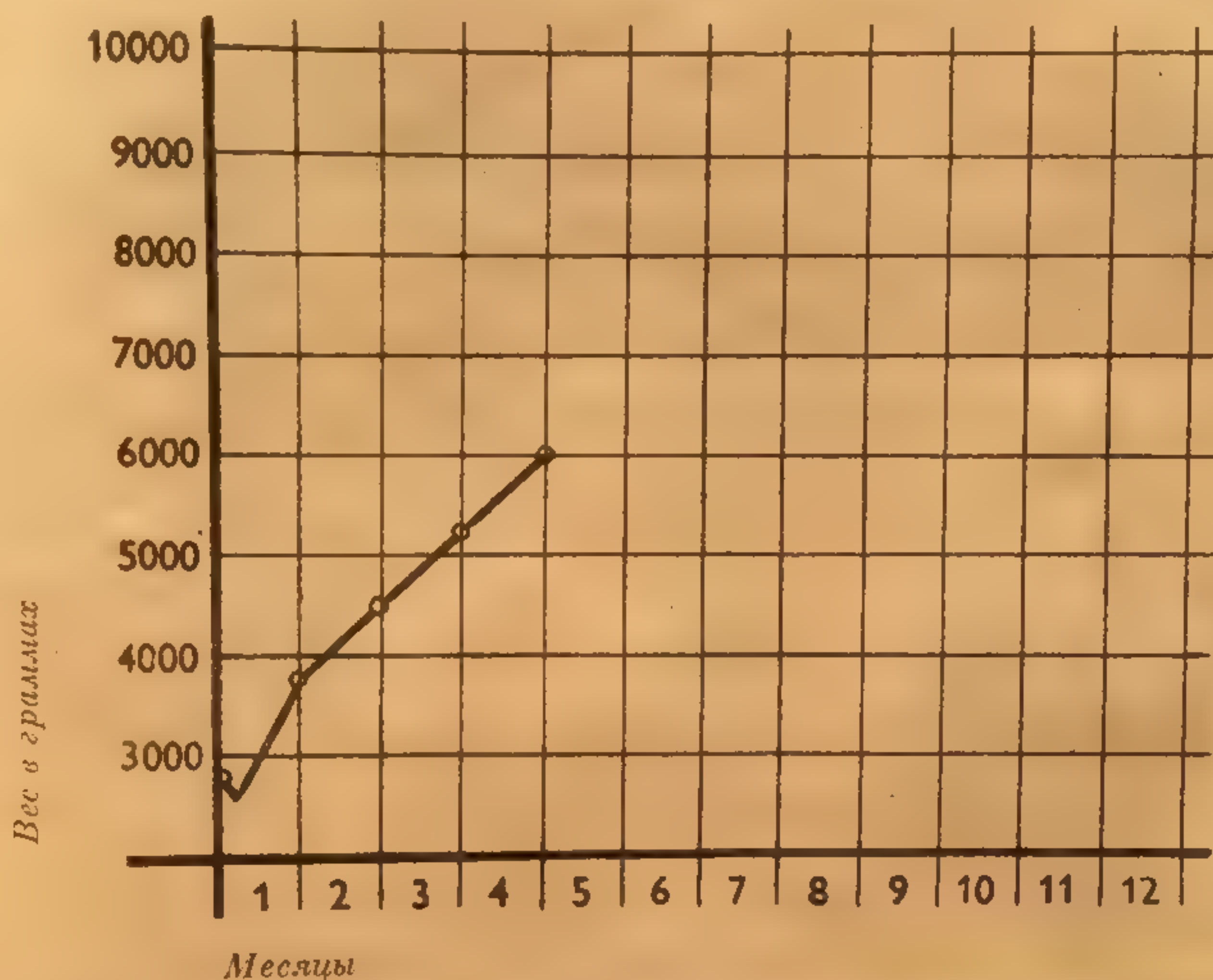
Несмотря на все это, имеется еще много недостатков и ошибок, устранить которые в яслях могут женщины. Они должны войти в совет родителей при яслях, принимать участие в дискуссиях и своей конструктивной критикой и помощью улучшить состояние яслей так, чтобы можно было спокойно вверить им своего ребенка.

Вес в четвертом месяце

Весит ваш ребенок в конце этого месяца 6 килограммов? Взвесьте его и найдите в таблице веса мальчиков (или девочек) на стр. 153 и 154 вес, отвечающий этому возрасту. Но и это указание не является «непогреш-

шимым» — ваш ребенок может весить меньше указанного и все же это будет в границах нормального веса. Некоторые дети весят больше, некоторые еле дотягивают до 6 кг. И в том и в другом случае дети могут быть совершенно здоровыми. Зависит это от того, какую конституцию организма ребенок унаследовал. Говорим, что ребенок унаследовал определенную конституцию, согласно которой и пойдет его развитие в течение всей жизни. Одни дети будут всегда «худенькими», другие будут всегда крепышами.

Кривая веса ребенка должна все время повышаться, причем не должно быть остановки дольше недели или 14 дней; тем более она не должна порой идти вниз.



Недельное увеличение веса не всегда бывает одинаковым — в одну неделю, скажем, ребенок прибавит 180 г, в другую 230—250 г, потом опять прибавка снизится. Это обычное явление и оно не должно вас тревожить.

Ежедневно вес ребенка увеличивается от 18 до 24 г, значит меньше, чем в первой четверти года, когда ребенок прибавлял от 26 до 30 г!

В этом месяце лучше перестать взвешивать ребенка еженедельно, взвешивайте только раз в 14 дней. Этот интервал вы сохраняйте потом до конца первого года.

Питание ребенка, вскармливаемого грудью

На четвертом месяце жизни ребенок нуждается уже в большем количестве пищи. Как правило, ежедневное количество пищи должно равняться одной шестой или одной седьмой веса ребенка, т. е. приблизительно

1 килограмму. Если перевести это в кубические сантиметры, то около 1000 см³ в день. Если разделить это на 5 порций, соответственно дневному расписанию режима, каждый прием будет равен 200 см³.

Если вы правильно кормите грудью, т. е. при каждом кормлении полностью освобождаете от молока ту грудь, из которой ребенок сосал, количество вашего молока, вероятно, само собой увеличится и его будет достаточно ребенку даже в том случае, когда его требования возрастут.

Новинкой для ребенка является овощной прикорм! Мы его даем ребенку перед последней порцией молока в течение нескольких дней по 3—5 чайных ложек, чтобы ребенок привык к овощам.

Как готовить прикорм?

Морковь, цветную капусту, брюкву, картофель, шпинат, пырей, петрушку, помидоры, зеленый салат следует после очистки вымыть в холодной воде и мелко нарезать; затем всю эту зелень надо тушить в небольшом количестве воды до тех пор, пока она не станет мягкой. Если мы пользуемся сушеными овощами, то их перед тушением и после предварительной промывки следует по крайней мере в течение полчаса мочить в воде. Затем сушеные овощи следует протереть; подслащивать овощной прикорм следует только в том случае, если ребенок от него отказывается, а солить его вообще никогда не надо.

Когда ребенок привыкнет к зелени, то в полдень на обед ему можно начать давать овощной суп! Приготавливается он следующим образом: свежие или сушеные овощи, подготовленные так же, как и для овощного прикорма, следует варить в течение часа или полутора часов. Затем, слив приблизительно $\frac{1}{3}$ л отвара, прибавить к нему полную суповую ложку манной крупы и одну чайную ложку заправки на масле (смешав равное количество свежего сливочного масла и муки), поварить еще 10 минут, прибавить две столовых ложки хорошо протертой зелени и дать супу некоторое время отстояться. Кормить ребенка следует ложечкой, давая ему, в зависимости от аппетита, 200—250 г супа, по возможности не подслащая его и не соля.

Питание ребенка, находящегося на прикорме

Врач обычно назначает таким детям Релактон, Сунар или свежее молоко.

Релактон, разбавленный на три четверти:

Три дозатора порошка (31,5 г) размешать в небольшом количестве тепловатой кипяченой воды и дополнить до 200 г кипяченой водой (но ни в коем случае не отваром!) и прибавить половину чайной ложки кристаллического сахара (2 куска сахара). Перед кормлением молоко лучше всего подогреть в кастрюле с теплой водой.

Сунар, разбавленный на три четверти:

Полторы доверху наполненных ложки порошка (19,5 г) размешать в небольшом количестве тепловатой кипяченой воды и дополнить до 200 г кипяченой водой, добавив в нее 2 чайных ложки кристаллического сахара (2 куска сахара). Перед кормлением молоко лучше всего подогреть в кастрюле с теплой водой.

Свежее молоко, разбавленное на три четверти.

Принеся свежее молоко домой, его сразу же следует поставить на огонь, дать ему три раза вскипеть, а после этого быстро охладить. Хранить молоко следует прикрытым в холодном месте.

150 г кипяченого молока смешать с 50 г отвара и добавить две чайных ложки кристаллического сахара (2 куса сахара). Перед кормлением молоко следует еще раз прокипятить.

Если вы уже прикармливаете ребенка или из-за недостатка молока начинаете прикармливать в этом месяце, руководитесь указаниями своего врача. Совершенно точно выполняйте его предписания. Указания в нашей книге должны только помогать вашей памяти и помогать врачу в его заботе о здоровье вашего ребенка.



Бутылочку надо держать так, чтобы ребенок не проглатывал вместе с молоком находящийся в бутылочке воздух; для этого сперва нужно держать бутылочку косо, а потом, по мере убывания молока, понемногу ее приподнимать.

В этот период ребенок продолжает получать молоко с разбавкой на две трети. Только в исключительных случаях, если это будет предписано врачом, можете давать ребенку молоко, разбавленное на три четверти. Точно руководитесь указаниями врача.

Как только ребенок достигнет веса 5000 г, следует начать его кормить молоком, разбавленным на три четверти. Точно руководствуйтесь указаниями врача.

Дальнейшие изменения в пище у детей, находящихся на искусственном кормлении

По совету врача можете заменить одну порцию разбавленного на три четверти молока порцией каши.

Сухарная каша из «Сунарки».

В 100 г тепловатой воды (10 ложек) размешать 40 г (4 ложки) «Сунарки»

(продается в аптеках), долить бутылку до 210 г кипяченой водой и, непрерывно мешая, вскипятить и варить в течение 2 минут. Кормить надо ложечкой или из бутылки.

К а ш а и з С у н а р а, р а з б а в л е н н а я н а т р и ч е т в е р т и

а) С у х а р н а я — $2\frac{1}{2}$ чайных ложки сухарной муки («Сухар I») и 2 чайных ложки кристаллического сахара (2 куса сахара) вскипятить и поварить в течение 3 минут в 100 г воды. В 50 г тепловатой кипяченой воды развести полторы доверху наполненных столовых ложки Сунара (19,5 г) и без кипячения смешать со сваренной смесью. Кормить ложечкой.

б) М а н н а я — 2 чайных ложки манной крупы намочить на 20 минут в 250 г воды, прибавить 2 чайных ложки кристаллического сахара (2 куса сахара) и варить в течение 10 минут. В 50 г тепловатой кипяченой воды развести полторы доверху наполненных ложки Сунара (19,5 г) и без кипячения смешать со сваренной смесью. Кормить ложечкой.

К а ш а и з с в е ж е г о м о л о к а, р а з б а в л е н н о г о н а т р и ч е т в е р т и

а) С у х а р н а я — 150 г кипяченого молока, 80 г воды, $2\frac{1}{2}$ чайных ложки сухарной муки («Сухар I») и 2 чайных ложки кристаллического сахара (2 куса сахара) вскипятить и варить в течение 3 минут. Кормить ложечкой.

б) М а н н а я — 2 чайных ложки манной крупы намочить на 20 минут в 150 г воды. Прибавить 150 г кипяченого молока и две чайных ложки кристаллического сахара (2 куса сахара). Варить в течение 10 минут и кормить ложечкой.

Кашей кормите из глубокой миски ложечкой. В специальных магазинах можно купить мисочку с двойным дном, куда наливается горячая вода. Она удерживает температуру каши всегда теплой.

Хотя каша для четырехмесячного ребенка бывает жидкой, все же кормите ею из ложечки, а не из бутылки. Ребенок должен привыкать правильно есть, что облегчит работу с ним в дальнейшем.



Кашу даем ложкой

Ребенку следует постоянно вводить витамины С и D

Если посоветует врач, можете давать витамин D в масляном растворе каплями. Кроме того, ребенок продолжает получать 8 ложечек апельсинового или лимонного сока (подслащенного) или 16 ложечек помидорного сока. Ребенок, который кормится грудью, получает витамин С в молоке матери, витамин D, однако, должен получать дополнительно.

Вместо фруктовых соков можно детям давать фруктовую мякоть, наскоблив ее непосредственно перед кормлением ложкой (яблоко) или введя ее просто в растертом виде (виноград, малина, мягкая черная черешня, помидор, клубника, персик и др.), приблизительно в количестве 10 чайных ложек; давать фрукты надо ежедневно, между главными кормлениями.

Пальцы во рту

Ребенок все тянет в рот, потому что из всех инстинктов инстинкт самосохранения едой у него бывает самым сильным. Ему кажется, что все на свете для того и существует, чтобы было съедено.

На 3 или 4 месяце ребенок научится обращаться со своими пальцами. Для него будет открытием, что руки слушаются его, когда он ими двигает вверх или вниз, что он может по своему желанию сгибать пальцы; открытием будет и то, что он может сунуть палец в рот.

Это, собственно, большое достижение для ребенка, потому не удивительно, что родители гордятся ростом психического развития своего ребенка в этом направлении и им кажется это очень милым.

Однако сосание пальца — это дурная привычка, а потому с самого начала с ней нельзя мириться. Позднее будет гораздо труднее отучать от нее ребенка, главное же, уже не удастся устранить тех неприятных последствий и попутных явлений, которые нередко наблюдаются:

1. Повышенное слюноотделение, обременяющее и ребенка и мать.
2. Изменение формы верхней и нижней челюстей, позже и зубов, которые будут торчать наружу (неправильный прикус).
3. Изменения формы пальцев, которые ребенок сосет.

Предупредить эту дурную привычку легче, чем вылечить. Поэтому, как только увидите, что ребенок сует палец в рот, сейчас же его выньте. Делайте это и впредь, терпеливо и настойчиво. Необходимо, чтобы это делал каждый, кто ухаживает за вашим ребенком.

Неправильным является также постоянное сосание соски, потому что и это действует плохо на челюсти и десны, и зубы опять-таки будут торчать косо наружу.

Если эта привычка развилась, ее можно сломить только твердым и терпеливым усилием. От соски надо ребенка отучить как можно скорее! Отучить от сосания пальца иногда может нам помочь перчатка, особенно шерстяная. Иногда, однако, ребенок сосет и перчатку, хотя на ней бывает шерстяной ворс. Затем оправдали себя длинные картонные манжеты, которые не позволяют сгибать руку в локте. Их надо надевать ребенку целую неделю (снимать их надо только перед купанием). За это время ребенок, обычно, отучится от этой дурной привычки.

Д е т с к а я л о ж к а

Возможно, что родственники или знакомые положили в пакет, «в приданое», детский прибор или ложку.

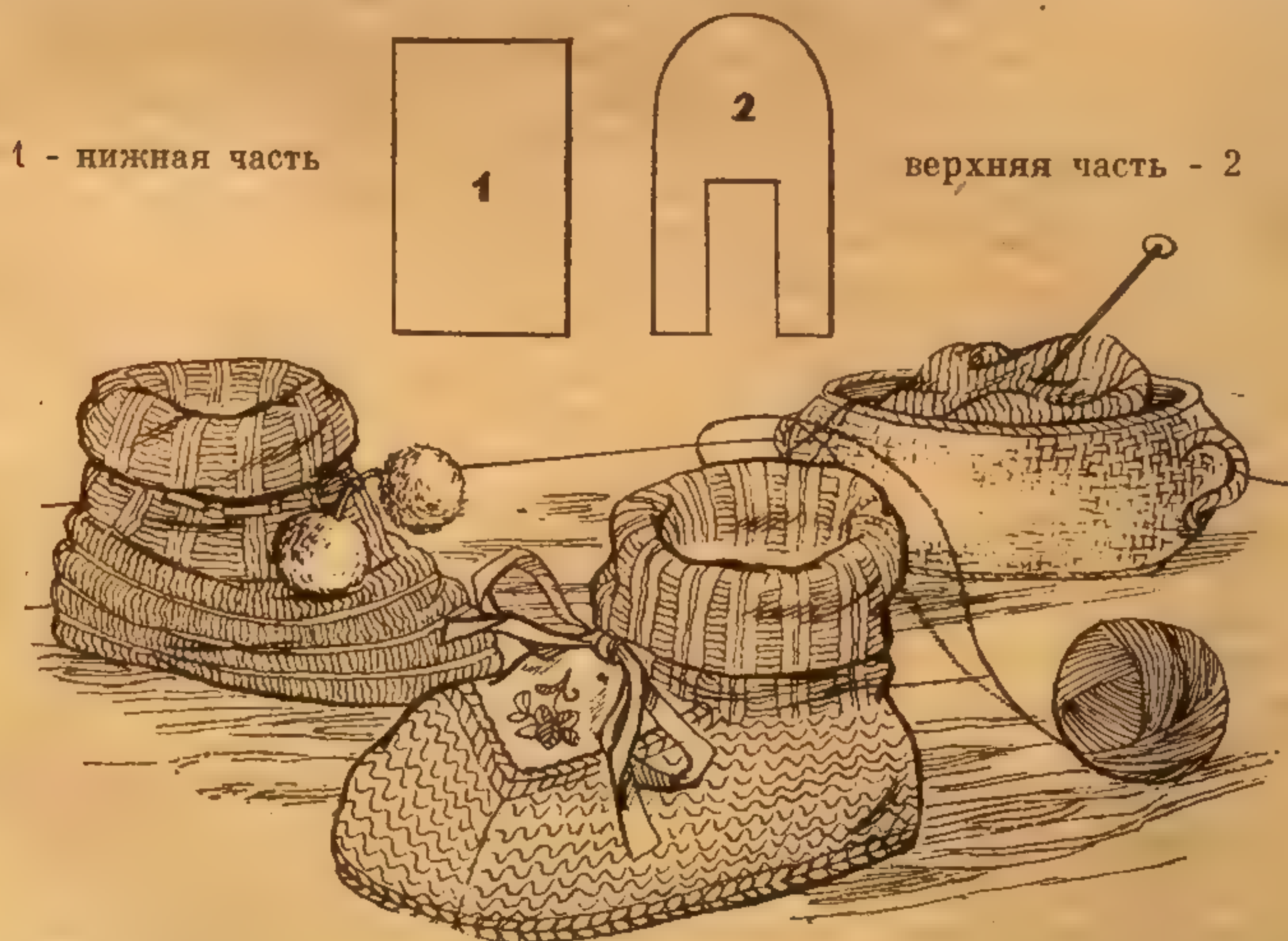
Это обычно ложки, загнутые под прямым углом или ложки с ушком и т. п. Они, говорят, должны помочь взрослому человеку кормить ребенка, а ребенку, который учится самостоятельно есть, должны этот процесс облегчить. В действительности это не так. Взрослый человек лучше всего накормит ребенка обыкновенной ложкой, а ребенок, если он научится есть какой-нибудь ложкой необычной формы, должен будет позднее снова учиться есть обыкновенной ложкой.

Следовательно, нет совершенно никакой выгоды. Приборы лежат в шкафах и если они не серебряные, то не стоит, чтобы они занимали напрасно место.

Если можете посоветовать вашим дарителям, пусть они лучше подарят вашему ребенку ложечку обычной формы и величины, как для взрослых. Такая ложка ему в жизни пригодится, и с самого начала ребенок будет упражняться ею правильно есть.

Н о в а я о д е ж д а

Ребенок понемногу вырастает из своих рубашонок и получает новые. Запасайтесь новой одеждой всегда большего размера, чтобы после стирки она не была мала, чтобы не давила и чтобы ребенок из нее не сразу вы-



растал. Детская одежда должна быть свободной, чтобы не ограничивать ребенка в движениях. Без движений ребенок не смог бы упражнять мышцы и готовить себя к дальнейшему развитию.

Таким образом, как только заметите, что рубашка под мышками ребенку тесна или ее полы недостаточно заходят одна за другую, сейчас же ее замените новой.

Зимой ребенку уже теперь будут нужны для ног чулки или штаны-чулки. Летом достаточно туфельки. И то и другое купите готовыми. Однако, матери могут шерстяные туфельки ребенку связать сами. Они теплые и мягкие и их можно быстро связать по образцу, приведенному на рисунке. Особенно выгодными чулки и туфли бывают тогда, когда мы перестаем пеленать ребенка и начинаем делать ему штанишки из пеленок.

Оправдали себя также бумажные чулки-штаны. Они до пояса, держатся на помочах или на бретелях с застежками. В них ребенку бывает тепло и удобно. На тапочки зимой одеваем еще мягкие туфли.

Вторая детская кроватка

Уже время подумать о более удобной детской кроватке, которая бы служила ребенку вплоть до первых школьных лет.

Какую кровать приобретать? Возможно, что вам понравится малая прелестная кроватка, которая годилась бы ребенку приблизительно до 2—3 лет. Если можно ее одолжить, одолжите, но покупать ее не рекомендуем. Два — три года незаметно пролетят и перед вами вновь станет вопрос о новой покупке кровати.

Поэтому купите лучше большую детскую кровать. Ребенка в ней можно ночью легче пеленать. Для этой кровати будут годны наши обычные простыни, покрывала и наволочки. Лучше, конечно, если у ребенка все это будет свое. Покупайте лучше белье обычного размера, как для взрослых, а то со временем наберется много лишних малых перинок, покрывал, наволочек, которые, хотя и годятся для будущих детей, но опять-таки на очень короткий срок.

Из какого материала должна быть кровать? Хороши оба вида кроватей: и деревянная, и металлическая. Деревянная, пожалуй, не будет холодить в том случае, если в спальне не топят. Старайтесь приобрести такую кроватку, у которой густая решетка, через которую ребенок не мог бы просунуть головку. Точно так же и сетка должна быть густой и должна быть хорошо укреплена, чтобы выдержать напор тела ребенка, удары ногой, дергание рукой, и чтобы ребенок при этом не мог выпасть из кровати.

У деревянной кровати, как и у металлической, можно одну сторону снимать. Некоторые дети быстро приучаются самостоятельно ходить ночью на горшок. В этом случае оставим сетку на ночь спущенной.

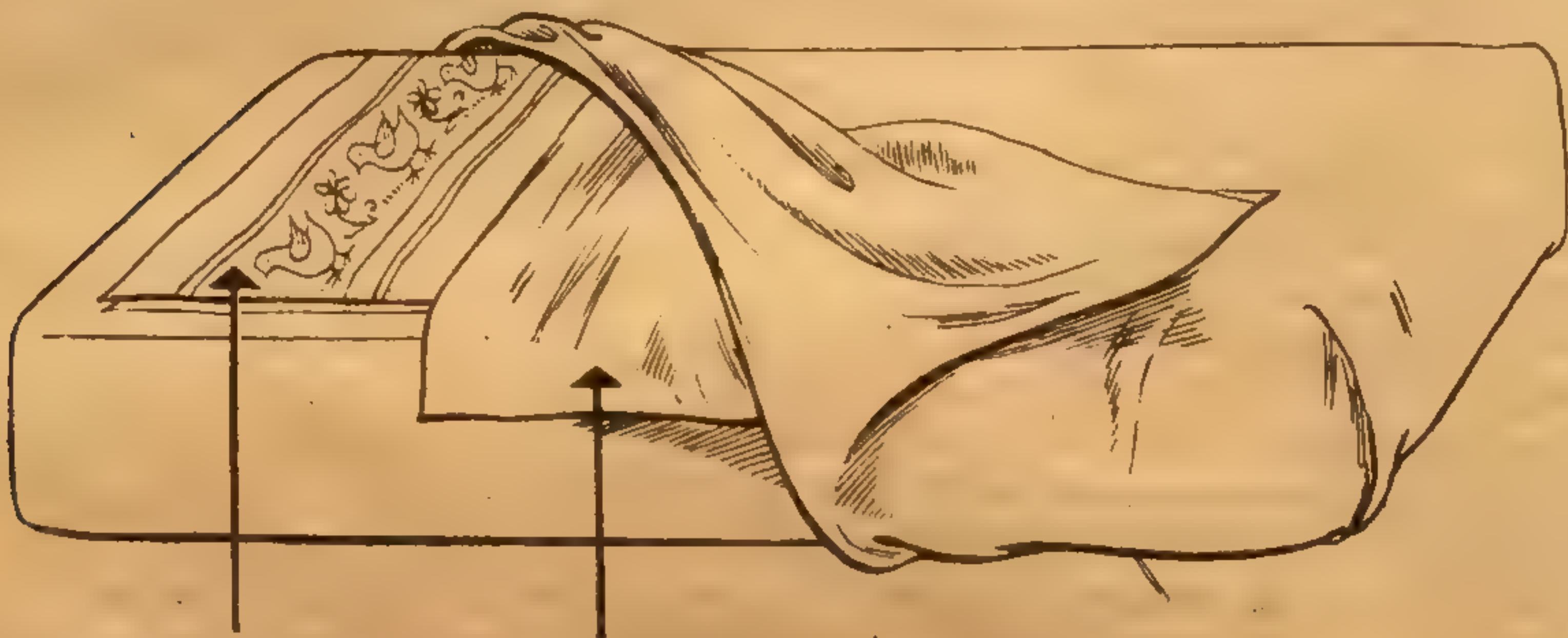
Детские кровати родители одалживают. Даже и в том случае, если они будут взяты у родственников или знакомых, их необходимо хорошенько вымыть теплой водой с мылом. Сетку надо снять и выстирать. Должна кровать быть на колесиках? Бесспорно, это очень удобно при перевозке ребенка или кровати при купании и в других случаях. Так как колесики соблазняют к катанью и убаюкиванию, лучше дать предпочтение кровати без колесиков.

Постельные принадлежности

Не жалейте ребенка, что ему приходится спать на твердом соломенном или травяном (волосяном) матраце. Сами мы тоже не имели в детстве ничего лучшего, если наши родители были благоразумны. Мы, взрослые, требуем мало-мальских удобств, ребенок однако в этом не нуждается.

Уместно, конечно, припомнить, что верх сенника или матраца должен быть ровным и не давить. Достаточно положить на него хорошо сложен-

Простыня



Шерстяное одеяло Резиновая пеленка

ное одеяло. Вероятно, что нигде не кладут в них перину. Для ребенка она слишком тепла и мягка. Позвоночник погрузился бы в нее и не мог бы выпрямляться.

На одеяло, поперек постели, следует положить резиновую (игелитовую) пеленку или материю, не пропускающую влаги. Концы простыни подверните хорошенько под матрац, чтобы она была хорошо растянута. Под голову не давайте ничего. Потом, позднее, когда ребенку исполнится 2—3 года, можно положить под голову легонькую, тоненькую подушку. Удобна волосяная подушка. В большинстве случаев, однако, дети во сне соскальзывают с подушки и спят на ровном матраце. Только с возрастом или при определенных болезнях у человека появляется потребность, чтобы голова была выше тела.

Во избежание движения воздуха вокруг головы, положим недалеко от головки свернутую пеленку.

Одеяло может быть пуховым или шерстяным, с пододеяльником. Периной следует прикрывать только в очень холодных помещениях. Обычно в деревне. Но перина должна быть легкой. Спать под тяжелой периной не полезно никому, даже взрослым, не говоря уже о ребенке. Человек под ней слишком потеет и встает не освеженным. Приучайте ребенка лучше к одеялу.

Некоторые дети превращают ночь в день

Просто удивительно, что некоторые дети от рождения всегда ночью бодрствуют. Сначала они кричат, так что к ним приходится по нескольку раз вставать, но и потом, после шести недель и после полугода, изменений не происходит. Хоть раз — два в ночь они просыпаются, требуют чистую пеленку или хотят пить и т. п.

Склонность к ночному бодрствованию некоторые дети умеют сохранять очень долго. Только научатся лопотать, уже будят в 4 часа утра родителей своим «папа», «мама»! Это, конечно, никому не по душе. Но и двухлетний или трехлетний ребенок иногда бывает совершенно выспавшимся к часу ночи и проявляет желание играть.

Часто такие дети во сне вскрикивают или говорят, и причиняют этим большое беспокойство своим родителям, потому что взрослый человек, когда его разбудят ночью, засыпает с трудом. Если ваш ребенок страдает этим, обдумайте хорошенько его режим. Может быть, в нем есть какая-нибудь ошибка. Строго соблюдайте время сна.

Не кричите на ребенка. С ребенком и в его присутствии следует говорить спокойно и ласково. В среде, в которой растет ребенок, он не должен быть свидетелем крика.

Не запугивайте его. Ребенка с чувствительными нервами не раздражайте ни резкими движениями, ни выкриками и не играйте с ним в прятки, потому что от неожиданности он сильно пугается.

Вечером не играйте с ребенком слишком резво! Возбужденная первная система потом ночью отвечает на это страшными снами, ребенок спит тревожно. Более чувствительных детей следует перед сном успокоить тихой, не возбуждающей игрой, спокойным голосом, ванной, в которую к концу купания прибавим холодной воды, пока температура не снизится до 30° С.

Не бейте ребенка! Реакция на это может появиться ночью: ребенок будет спать тревожным сном.

Беспокойного, легко раздражающегося и раздраженного ребенка, как и ребенка с установившимся навыком пробуждаться ночью, надо воспитывать очень осторожно. Весь режим его жизни должен быть вдвойне строгим, подчиненным гигиенической дисциплине, точно также надо дисциплинировать и его психическую жизнь.

Не следует, однако, ожидать немедленных результатов. Воспитание каждого ребенка требует беспредельного терпения, поэтому не отказывайтесь сейчас же от принятого вами способа воспитания. Уверяем вас, что в этом случае мы не только отучим ребенка от плохих навыков, но, наоборот, если не будем стойко вести свою линию, можем достичь худших результатов.

Заботы о физическом развитии

Для того, чтобы организм ребенка правильно развивался, мы должны знать, как носить и поднимать ребенка, как он должен лежать и сидеть.

Если ваш ребенок хорошо держит головку, т. е. она у него бессильно

не падает ни в прямом положении при срыгивании, ни при лежании на животике, можете поднимать его следующим образом. Пальцы рук с обеих сторон подложим под лопатки ребенка, причем большие пальцы вкладываем в подмышечные ямки.

Если носите ребенка на руках, следите очень строго за тем, чтобы он лежал ровно, чтобы его позвоночник не кривился на бок, а спина не горбилась. Поддерживайте позвоночник обеими руками: верхняя часть его лежит у вас на предплечье, нижнюю часть с тазом поддерживайте другой рукой.

При ношении ребенка предоставляйте ему больше свободы движений, чтобы он мог потянуться. Долго носить не следует! Меняйте руки. Ребенок не должен приучаться к одному положению, потом он плохо бы держал свой корпус.

На 3 и 4 месяце ребенок пытается всматриваться в окружающее, а так как борта коляски ему в этом препятствуют, ребенок приподнимается, как бы делает попытку сесть. Это не следует поощрять. Мышцы его еще недостаточно окрепли. Если бы мы помогли ему, подперев спину подушкой, ребенок смог бы удержаться в этом положении, но это повредило бы развитию его тела. Преждевременные его попытки и наше стремление ему помочь не укрепляют организма ребенка, а наоборот, ребенок может надорваться и искривить позвоночник при неправильном его положении.

Не огорчайтесь, если ваш ребенок до сих пор не сидит, как ребенок соседей. Все это он еще догонит, а возможно, что в конце концов и перегонит.

Обращайте внимание на то, как лежит ваш ребенок во время сна. Возможно, что он привык постоянно лежать на одном боку? Меняйте время от времени его положение. Так как ребенок должен пропорционально развиваться, вы должны принять меры, чтобы он не лежал все время в одном и том же положении. В противном случае могла бы его головка сплюснуться с той стороны, на которой он постоянно лежит. Точно так же и мышцы должны время от времени изменять положение, чтобы они не слишком утомлялись в одном и том же положении.

Регулярное время для движений

С ростом ребенка все больше и больше значения приобретает то время, которое отведено для вольных игровых движений ребенка. Эти четверть или полчаса лучше всего выделить перед вечерним купанием, когда и следует проводить эти упражнения. Если тепло — то на воздухе, в противном случае — в теплом помещении, где ребенка разденем и положим на огороженное место, лучше всего на твердую постель, на кушетку и т. п. Под ребенка нужно ровненько подложить пеленки. За ребенком мы должны смотреть, чтобы он не мог себе ничего повредить и чтобы он не упал. Ни в чем ребенку не следует помогать, просто предоставьте его самому себе, чтобы он мог свободно двигаться. Временами его перевернем на животик и приподнимем, и ребенок радостно забарабанит ногами.

При этом следите, чтобы ребенок не очень разволновался, а проводя веселые упражнения, стремитесь к тому, чтобы все время царила атмосфера покоя, который для ребенка является самым благоприятным.

Развитие нервной деятельности

Нервная система ребенка, с которой он появился на свет, является основанием для дальнейшего развития. Она способна к быстрому развитию, но может быть также испорчена или задержана в своем развитии. Все это зависит от нас. Занимайтесь своим ребенком, но насильно не ускоряйте его развития. Наблюдая за развитием ребенка, вы будете испытывать большую радость, но нельзя требовать невозможного. Честолюбивые родители, стремящиеся к тому, чтобы их ребенок опередил всех остальных в своем развитии, достигнут скорее обратного результата: у ребенка будут издерганы нервы и психическое развитие его будет задержано.

Нужно культивировать развитие его чувства, его нервной и душевной деятельности. Родители, которые не стремятся к этому сознательно, делают это бессознательно самым своим поведением, достигая часто, против своего желания, таких результатов, которые не нравятся им самим. Этому как раз и можно воспрепятствовать. Нужно развивать психику и характер ребенка сознательно так, чтобы из него получилось то, что мы хотим.

Упражнения для психического развития ребенка, однако, нужно начать вовремя, с самого раннего возраста, и продолжать их нужно непрерывно.

На детское сознание можно оказывать очень сильное воздействие, правильно руководя воспитанием, и показывая пример, потому что психика человека при рождении не является «чистой доской», и ребенок приходит на свет уже с разными способностями. Многие из того, что в будущем не пошло бы на пользу ребенку, мы можем сами оформить и изменить. Запустив развитие психической стороны ребенка, мы бы задержали его умственное развитие, а многие способности могли бы вовсе не развиваться. Если вам кажется, что ребенок в развитии отстает, удвойте заботу о нем. Если обнаружится бросающееся в глаза несоответствие в развитии (скажем, опаздывает приблизительно на два месяца), посоветуйтесь с врачом. Каждый не бывает врожденным воспитателем, но может этому научиться.

Если вы не будете учиться воспитывать своих детей, то не будете, понятно, уметь этого делать! В этом вам, однако, поможет чтение произведений известных советских воспитателей.

Рекомендуем для этого все, до сих пор переведенные, сочинения Макаренко: «Педагогическая поэма», «Семья и воспитание детей», «Книга для родителей» и «Флаги на башнях». Затем брошюру Щелованова и Аксариновой — «Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях» и книгу чешских специалистов — «Ясли».

Читайте медицинские книги, которые порекомендует вам врач или консультация. В них вы подробнее узнаете, как достичь того, чтобы вырастить жизнерадостного и разумного человека. Из книг вы узнаете также, как лучше всего устранить отрицательные черты характера ребенка. Наши советы, естественно, могут быть только вспомогательными.

Побуждайте ребенка к активному сотрудничеству. Каждое действие, которое мы повторяем, становится легче. Повторение в определенных условиях и в определенное время развивает навык. Так вырабатываются навыки, будь то хорошие или плохие, которые, собственно говоря, являются условными рефлексами, о чем уже говорилось на 98 странице. И хо-

рошие и дурные навыки требуют одинаковой работы для своего закрепления. Почему бы нам поэтому с самого начала не учить ребенка хорошим навыкам?

Безопасность в первую очередь

Ребенок начинает играть, начинает быть подвижным, учится доставать вещи. Это заставляет нас устроить соответствующим образом и обстановку, окружающую ребенка.

Нельзя простить, если вы оставите вблизи ребенка ножницы, ножи, острые инструменты, поломанные игрушки, булавки и подобные предметы. Все это должно находиться на своем месте, чтобы ребенок не мог достать. Если в вашем хозяйстве еще не заведен такой порядок, сделайте это сейчас же.

Защита глаз

Берегите глаза своего ребенка! Иголки, проволока и подобные предметы в руках ребенка представляют большую опасность для глаз. Поэтому старайтесь держать эти вещи так, чтобы ребенок не мог их достать.

Резкий ветер с пылью очень вреден не только легким, но и для глаз. При такой погоде не выходите из дому или защитите ребенка навесом или целофаном коляски.

На детских площадках следите за игрой малышей. Их мячи или любая другая игрушка могут попасть в ребенка и стать угрозой для его глаз.

Не показывайте детям блестящих игрушек или других предметов. Движения глазных яблок у ребенка еще не совсем одновременны, потому что ему не хватает упражнений глазных мышц. Иногда ребенок косит глаза, особенно на близкие предметы. Поэтому и вы сами, лаская ребенка, не приближайте очень близко к нему голову и не заставляйте его смотреть на вас с очень близкого расстояния. Он этим напрягает глаза.

Молочная корка,

как называют экзему грудных детей — это болезнь кожи, которая чаще всего встречается на третьем месяце жизни ребенка. Но это не только кожная болезнь, она указывает также на какой-то дефект в организме ребенка. Поэтому обязательно требует врачебного осмотра и лечения. В противном случае обезобразит на долгие месяцы внешность ребенка и на лице могут остаться после нее следы, как после настоящей оспы.

Эта экзема начинается красноватым пятнышком, которое немного шероховатей, чем остальная кожа и нежно шелушится. Оно зудит, а потому ребенок трогает это место и чешется. Кожа от этого раздражается или бывает прямо до крови расцарапана. В нее проникают микробы и возникает мокнутие, а иногда даже гнойное воспаление. Выделяющаяся лимфа и кровь засыхают струпьями. Они отделяются от основания, вызывая новое кровотечение и мокнутие, которые становятся еще хуже от расчесывания.

Лишай распространяется по всему лицу и в волосах, а иногда по телу и конечностям.

Врач вам скажет, как нужно организовать питание ребенка, чтобы он переборол болезнь. Иногда ребенку необходимо вводить недостающие ему вещества в виде лекарств.

Головку следует смазать очищенным маслом и завязать; от этого струпик размягчатся и их легко можно устранить. Врач порекомендует вам мазь для заживления кожи. Ребенок, однако, не должен вновь ее царапать. От этого лечение затянулось бы или это просто помешало бы излечению.

Предупредить расцарапывание больных мест в общем очень просто. Самым маленьким детям — на первом и втором месяце жизни — свяжем ручки платком. Более крепким или старшим детям наденем на ручку «манжеты» из картона или плотной бумаги, которые сошьем или слепим в трубочку. Обе трубочки, к которым с одного конца пришьем тесьму, наденем на руки ребенка и свяжем вместе на затылочной стороне шеи, чтобы они не падали. Это мероприятие не позволит ребенку сгибать руки в локтях. Ручками, однако, он может двигать, сколько ему вздумается, не может только достать лица.

После терпеливого лечения и ухода, экзема пройдет, иногда, однако, продолжается, улучшаясь время от времени, приблизительно до конца второго года.

Работающая мать и больной ребенок

Матери, работающие на предприятиях, в случае заболевания ребенка, которое требует прекращения работы для ухода за ним, могут просить о денежной помощи. Конечно, для этого необходимо подтверждение, что пребывание матери дома действительно необходимо и что другого выхода нет.

Согласно действующим распоряжениям, матери может быть оказано денежное пособие, если на ее прямом попечении находится не менее двух детей в возрасте до шести лет и если в семье нет лица, которое могло бы с полной ответственностью ухаживать за ребенком вместо матери.

Денежное пособие может составлять сумму, равную той сумме, которую получала бы мать, если бы она сама была больна и не могла работать. Срок пособия ограничен тремя месяцами.

В особых, социально оправданных случаях, мать может получить пособие и тогда, когда у нее только один ребенок в возрасте до шести лет.

Заявление о пособии подается заводской комиссии народного страхования, где работает мать, и к заявлению должно быть приложено заключение врача.

Иногда случается, что ребенок заболевает заразной болезнью (инфекционной) и мать, как член семьи и ухаживающее за ребенком лицо, не имеет права уйти на работу, пока врач не прекратит карантин и другие мероприятия медико-санитарного характера. Такая мать может просить через районный отдел здравоохранения о полном вознаграждении за потерянную, вследствие карантина, зарплату.

Это те мероприятия, которые государство провело в интересах работающих женщин и их детей во время болезни.

Потнички

Часто мать, боясь холода, слишком тепло одевает своего ребенка или слишком тепло укрывает его ночью. Ребенок потеет, бывает беспокойным и плачет. Кожа у него влажная, покрасневшая, иногда может развиться и воспаление кожи, на которой появятся маленькие мелкие прыщики. Это потнички. Они зудят и раздражают ребенка. Потнички свидетельствуют о том, что мы ребенка слишком кутаем.

Они пройдут, если мы будем ребенка легко одевать и присыпать раздраженные места. Главным профилактическим мероприятием в данном случае является подходящая одежда.

Развитие четырехмесячного ребенка

Четырехмесячный ребенок развивается необыкновенно быстро. Мышцы крепнут, так что ребенок становится очень подвижным. Он в состоянии перевернуться с животика на бок. Хорошо держит головку, если мы подходящим образом поддерживаем его тело. Лежа, способен поднять голову и плечи, пробует садиться. Если лежит на животе, может приподнять всю верхнюю часть туловища, а если подложить ему под грудку руки, согнутые в локтях, может в таком положении минутку продержаться. Ребенок научился играть руками и открыл, что ими можно двигать по своему усмотрению.

Его начинает интересовать окружающее. Он озирается, поворачивает голову на звук голоса, улыбается знакомому лицу. Может громко смеяться, издает звуки (аукает) и пытается пользоваться своим голосом. Его интересуют окружающие предметы и он пытается их достать. Следит глазами за движущимися предметами.

Приходит в восторг и волнение при виде игрушек и новой обстановки, и выражает различными звуками и движениями конечностей свой восторг.

Если услышит пение или голос, иногда затихает, как будто понимает.

Если приносят еду, уже заранее открывает рот.

Родители помогают развитию

Если ребенок хочет опереться на вашу руку и сесть, подайте ему палец! Приобретите или сделайте ему загородку, чтобы на ней он мог упражняться в подъеме и вставании.

Никогда, однако, не стремитесь насильно ускорять душевное и физическое развитие ребенка. Не подпирайте спинку ребенка подушкой, чтобы «он учился сидеть», если он сам еще не стремится сесть. Слабые мышцы не могут в течение длительного времени удерживать тело в этом положении, позвоночник искривляется. Подождите, пока ребенок сядет сам. Будьте терпеливы!

Будете поражены, как быстро ваш ребенок будет развиваться. Не стремитесь также поставить ребенка на ножки, поддерживая его тельце под мышками, если у него самого нету к этому ни малейшего желания.

ы
и
ы
ть
и-
ку
я.
по

ет
ся,
ин-
ла-
ски,
орг.
ает.

алец!
раж-

физи-
икой,
лабые
этом
сядет

я. Не
гельце
лания.



П р и н ц и п ы ч е т в е р т о г о м е с я ц а

В заботе о четырехмесячном ребенке не забывайте об его безопасности. Родители помогают создавать характер ребенка; делайте это сознательно и планомерно.

Спокойна и тиха обстановка, окружающая вашего ребенка? Не играете ли с ним слишком бурно и не разговариваете ли с ним слишком громко? Шум и волнения приводят к нервности, раздражительности и беспокойству.

Что умеет ваш ребенок уже делать! Или вы думаете, что он в развитии отстает? Будьте терпеливы и старательно ухаживайте за ребенком. Давайте ему игрушки.

В правильно поставленном домашнем хозяйстве хозяйка — мать найдет время для отдыха.

Взвешивайте ребенка регулярно раз в 14 дней.

Спит ваш ребенок спокойно? Если нет, ищите причины. Может быть, помещение душное. Окно у вас открыто? Вынимаете из ротика ребенка пальчик?

П я т ы й м е с я ц

Как обстоит дело с прививками? — Изменения в меню — Новое для ребенка — Приготовление пюре из овощей — Отказывается ваш ребенок от овощей? — Кормление грудью, прикармливание и искусственное питание — Что нам нужно для приготовления детской пищи? — Учите ли вы ребенка пить из чашки? — Регулярность во всем — Работающая женщина — Познакомьтесь с санитарно-гигиеническими условиями в яслях — Вес ребенка на пятом месяце — Резиновые штанишки — Идите к зубному врачу — Сбрасывает с себя ваш ребенок одеяло? — Одежда на ночь — Принципы пятого месяца

Как обстоит дело с прививками?

В этом месяце вашему ребенку должны сделать прививку против дифтерии и коклюша. Прививка делается между третьим и пятым месяцами. Возможно, что ваш ребенок получил уже вторую прививку против этих болезней! Проверьте это по таблице на стр. 192.

Следите очень внимательно за сроками прививок. Может быть будет объявлено о проведении внеочередной вакцинации против полиомиелита. Было бы очень жаль, если бы вы пропустили срок, благодаря своей халатности, и ребенок не получил бы достаточного количества антител, необходимых для борьбы с возбудителями заразных болезней. Возбудители его поджидают везде. Поэтому лучше ребенка подвергнуть небольшой неприятности, связанной с прививкой, чем оставлять его на произвол инфекционных болезней, являющихся для ребенка большой опасностью.

Изменения в меню

Молоко было и остается главным питанием ребенка до первого года жизни. К этому питанию уже с самого начала прибавляем по предписанию врача витамины D и C. Кроме того, ребенок получает овощной суп, к которому он уже привык в четвертом месяце (см. стр. 212). Вечером его можно покормить кашей.

Новое для ребенка

До сих пор ребенок получал только жидкую кашу, теперь неожиданно появляется полужидкая пища! К ней ребенок должен теперь привыкать.

Наиболее подходящее время для подачи каши — это вечернее кормление. После более густой пищи ребенок дольше не будет ощущать голода и быстрее научится спать ночью, не требуя ночного кормления.

Небольшое количество каши возьмем на ложечку и легонько, но настойчиво введем в рот ребенка. Возможно, что каша долго будет пережевываться, возможно, что ребенок ее выплюнет. Не думайте, что это обусловлено тем, что ребенку она не нравится. Он просто не знает, как ее проглотить. Подождите немного, затем дайте вторую ложку, а потом следующие.

Опыт повторите вторично в то же самое время. Поощряйте ребенка своим поведением — улыбкой и словом. Держите себя так, как будто все это само собою понятно, и что вы ожидали, что ребенок такое вкусное блюдо будет есть с аппетитом.

Некоторые дети привыкают к этому сейчас же, другие — после нескольких попыток. Не старайтесь, чтобы ребенок с самого начала ел много, даже и тогда, когда он не сопротивляется. Действуйте медленно, помните о его органах пищеварения, которые теперь должны привыкать к новой пище.

Приготовление пюре из овощей

В прошлом месяце мы стали давать ребенку овощной прикорм и овощной суп. Приготовление супа описано на стр. 212. В этой пище содержится большое количество минеральных солей, особенно железа.

В овощи нельзя прибавлять очищенной соды, что некоторые хозяйки делают для ускорения варки и для сохранения цвета овощей. Пюре из овощей для густоты заправим одной чайной ложечкой заправки на масле и прибавим по вкусу сахару, поскольку это облегчает кормление.

В период, когда нет свежих овощей, можем пользоваться сухими (правильнее, лишенными воды). У нас их изготовляют очень высокого качества. Можно также использовать мороженые овощи.

Отказывается ваш ребенок от овощей?

Возможно, что ребенок их выплевывает. Это еще не рвота! Не бойтесь этого. Это он делает с не привычки. Будьте, однако, очень осторожны и хорошенько просматривайте еду! Не подгорела ли зелень? Не улучшить ли вкус прибавкой сахара?

Если вы убедились, что все в порядке, давайте пюре терпеливо и на следующий день. Будьте спокойны, веселы и твердо настаивайте на своем. Не делайте шума. Чем больше будете принуждать ребенка, тем скорее вызовете в нем представление, что новая еда является чем-то очень неприятным. Новые блюда вводите не торопясь, постепенно, без раздражения и нервирования ребенка.

Если будете терпеливой и твердой, то ребенок, без сомнения, скоро научится есть всякие овощи и полюбит их.

Кормление грудью, прикармливание и искусственное питание

Для пятого месяца остается в силе кормление ребенка грудью. При каждом кормлении в виде «закуски» даем ему 1—2 ложечку овощного пюре.

Если врач найдет, что кормление грудью для вашего ребенка недоста-



точно, он даст вам наставления для прикармливания. Прочтите внимательно об этом статьи на стр. 178.

Это же относится и к искусственному питанию, если необходимо по разным причинам совершенно прекратить кормление грудью и начать кормление ребенка разведенным молоком из бутылки. Три раза в день даем только разведенное на две трети или три четверти молоко, один раз с овощным пюре, поданным перед молоком, а один раз кормим манной кашей.

Что нам нужно для приготовления детской пищи?

Если есть возможность, то лучше всего обзавестись для приготовления детской пищи особой посудой и всем необходимым, и пользоваться всем этим только для ребенка. Почему? Этим мы предупреждаем возможность заражения ребенка от посуды и приборов других взрослых людей. Детскую посуду и принадлежности необходимо также отдельно мыть.

Приготовьте:

6—8 детских бутылочек с закругленным дном и делениями.

Стойку для бутылочек.

2—3 соски, проколотые раскаленной иглой; отверстие должно быть такой величины, чтобы молоко через него протекало со скоростью одной капли в 2—3 секунды.

Лейку для переливания молока в бутылку.

Кастрюльку для кипячения молочной смеси.

Пятилитровую кастрюлю для кипячения всей детской посуды и для стерилизации молочной смеси.

Щеточку для прочистки бутылок.

Волосяное сито.

Четверть или полулитровую кастрюльку для варки каши.

Болтушку.

Мисочку или кружечку для кормления.

Ложечку.

Посуду и соски мы должны не только основательно вымывать, но и раз в день прокипятить.

Все, в чем готовится пища для ребенка, посуда, из которой он ест, — все должно быть абсолютно чистым. Свои руки тоже всегда основательно вымойте, вытрите чистым полотенцем, посудное полотенце для детской посуды тоже должно быть чистым; все принадлежности ежедневно кипятите.

Только при таких условиях вы можете ожидать, что искусственное питание или прикармливание не повредит вашему ребенку.

Учите ли вы ребенка пить из чашки?

Если вы иногда даете ребенку пить из чашки (фруктовый сок, воду), то вы приучаете его к ней и этим облегчите в будущем отнятие от груди и обучение прилично есть.

Чашечку нужно прижать к нижней губе ребенка, чтобы он не мог вертеть головкой или дергаться, что любит делать всякий живой ребенок.

Сначала он немного прольет, даже и на десятый раз может это случиться,

но все же со временем успех станет заметным. Предоставьте ребенку ручками держать небьющуюся чашку или дайте ему такую, которой вам не жалко (но дайте красивую чашку, чтобы уже с самого раннего детства ребенок был окружен полезными и эстетически приятными вещами). Приучайте его к самостоятельности постепенно. Как только ребенок научится самостоятельно и хорошо сидеть, поставьте чашку с соком или водой прямо перед ним и предоставьте ему обслуживать самого себя. Незаметно наблюдайте за ним, а если он самостоятельно выпьет содержимое чашки, похвалите его.

Не желайте нескольких ложечек еды, которая при этом пропадет. Иногда также чашка окажется разбитой или ребенок будет весь облит едой, и вы должны будете его переодеть. Не кричите на ребенка. Спокойно все приведите в порядок, говорите с ребенком серьезно, как с разумным человеком.

Если всему причиной неопытность, неуклюжесть и неловкость, повторите все снова, при более подходящих условиях. Если всему причиной чрезмерная резвость или умышленность, наставляйте его спокойно и серьезно, но без гнева. Спокойный шлепок по ручке при повторном непослушании (но опять повторяю: только при повторном) приносит хорошие результаты.

Регулярность во всем

Основным условием выработки хороших навыков является последовательность. Конечно, вы сами должны соблюдать до мельчайших подробностей регулярный распорядок дня.

Если вы руководствовались точно составленным правильным планом, ваш ребенок уже должен был приучиться ожидать в определенный час кормление, купание и время сна. Ребенок, который не приучен к этому, часто капризничает и может нарушить весь ход домашнего хозяйства.

Правильное воспитание ребенка требует, конечно, также, чтобы домашнее хозяйство и навыки всех близких были регулярными и правильными.

Гораздо легче учить ребенка хорошим навыкам в той семье, где все идет гладко, все на своем месте, где у всех хорошие санитарно-гигиенические навыки.

Ну а с вами как? Если вы ведете регулярный и гигиенический образ жизни, вы будете в состоянии успешнее воспитать своего ребенка, чем нервная и вечно измученная женщина, которая летает, как сумасшедшая, бросается от одного к другому, и которая даже поесть не может спокойно.

В первую очередь вам самой необходима регулярность во всем: в еде, сне, работе.

Вы должны также помнить о спокойном дневном отдыхе, во время которого вы могли бы немного почитать и подумать. Это касается вас, но это также в интересах ребенка.

Работающая женщина

Ходите уже на работу?

Ваш ребенок в яслях, или за ним кто-нибудь ухаживает дома? Не бойтесь, что вы будете ему чужой, что ребенок не будет вас любить, или что

вам самой он будет безразличен, что вы пропустите прекрасное время его душевного пробуждения, что всю радость от вашего ребенка получит кто-то другой.

Это неправда! Если вы любите своего ребенка и если вы хотите дать ему наилучшее воспитание, если вы своим трудом куете его счастье и с любовью отдаете ему свое свободное время, ваш ребенок это поймет и будет вас любить. Родители приобретают авторитет и любовь ребенка своей работой, как говорит Макаренко.

Вы опасаетесь, что мало насладитесь ребенком? Наоборот, минуты, проведенные в его обществе, будут более горячими, полными и более яркими, чем в тех случаях, если бы вы были постоянно с ребенком вместе. Ваше присутствие для ребенка — праздник, точно так же и для вас.

Вы не должны, конечно, в эти минуты баловать ребенка, как не должны опять-таки постоянно сердиться. Обращайтесь с ним ласково, но твердо. Будьте последовательны. Было бы очень плохо для его воспитания, если бы вы говорили: «Я так мало с ним бываю, разрешу ему немного пошалить, пусть наше свидание будет ему радостью!» Ребенок не ценит непоследовательности, не любит слабости. Не отпугивайте его также постоянными окриками и слезкой.

Сделайте вопросы воспитания предметом беседы и дискуссии родителей с врачом в яслях. Устройте такое свидание! Старайтесь, чтобы обсуждение ваших вопросов принесло пользу и другим родителям.

Следите за тем, чтобы приемы воспитания в яслях и у вас, родителей, дома, были одинаковыми! Ничто не может так испортить характер вашего ребенка, как несогласованность приемов воспитания в яслях и дома.

П о з н а к о м ь т е с ь с с а н и т а р н о - г и г и е н и ч е с к и м и у с л о в и я м и в я с л я х

Совет родителей при яслях или Круг помощи и сотрудничества при ваших яслях должен интересоваться тем, в какой степени в яслях выполняются предписания гигиенического характера.

Здоровье и жизнь ваших детей зависит от безукоризненной чистоты, поэтому мы все должны ее требовать.

Чтобы вы все разбирались в предписаниях относительно чистоты в яслях, приводим здесь ее главные требования:

Чтобы занесенная одним из детей болезнь не угрожала здоровью других, необходимо устранить возбудителей, которые распространяют болезни. Они уничтожаются регулярной дезинфекцией всех предметов в яслях, т. е. посуды, приборов, столиков и стульчиков, игрушек, полов и т. д.

Дезинфекция избавит нас приблизительно от 80% всех возбудителей и тем снизится опасность заражения до минимума.

Для этой цели необходимо:

Посуду мыть в кипятке, затем ополоскать полупроцентным раствором хлорамина, после чего ее еще раз следует ополоснуть чистой горячей водой.

Игрушки обмывать, хотя бы раз в неделю, рифеном, разведенным водой в пропорции 1 : 10.

Мягкую мебель (обтянутую материей и кожей) вычищать щеткой, намоченной в 1% растворе лизола.

Для мытья уборных употребляется хлорная известь, которую нужно хорошо растворить в воде. Делается это так: 200 г хлорной извести растворить в 1 литре воды и оставить, пока осядет. Очищенный раствор затем разведем в пропорции литр раствора на литр воды. Этим раствором оботрем сидения раковин в уборных, продезинфицируем им полы, ручки у дверей и цепочек для промывания в уборных. Ночные горшки вымоем 1% или 5% раствором хлорамина.

Полы моются мыльной водой с прибавлением 1—2% соды. Затем их досуха вытирают, после того еще раз уже чистый пол дезинфицируется 1% раствором хлорамина.

Коридоры и лестницы очищаются таким же образом, но дезинфицируются двухпроцентным раствором лизола или крезола.

Так как мухи тоже переносят заразные болезни, следует постепенно вставить во все окна кухни, столовой, кладовых и уборных проволочные сетки. Время от времени обрызгивайте оконные рамы, висячие лампы и пороги дверей раствором ДДТ. При побелке и покраске прибавляем в известь или в краску также ДДТ, хотя бы его однопроцентный раствор.

Проводя описанные санитарно-гигиенические и дезинфекционные мероприятия, мы предохраняем ясли от угрозы инфекции.

Необходимо, чтобы эти предписания проводились в жизнь. Поднимите этот вопрос на ближайшем собрании родительского совета, и если не всё в этом отношении в порядке, обратите внимание коллектива яслей на недостатки. Коллектив яслей, наверное, сознает свою полную ответственность за здоровье детей, которые ему вверены, потому не примет ваши справедливые замечания за напрасную придирку.

В Советском Союзе уделяется яслям очень большое внимание. Ни в одном доме нельзя было бы создать детям такой здоровой, и гигиенической обстановки и культурной заботы о них, какие созданы им в советских яслях. Верю, что вас заинтересует прекрасная книга Щелованова-Оксариновой «Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях», где как раз даны не только советы санитарно-гигиенического характера, но также сделано подробное и глубоко продуманное наставление для комплексного воспитания детей.

Мы стремимся приблизить наши ясли к советскому образцу, однако без вашей помощи этого сделать нельзя. Прочтите нашу прекрасную книгу «Ясли», которую написал коллектив врачей, о правильном уходе за детьми в яслях. Узнаете из нее о большой заботе нашего здравоохранения о ваших детях в яслях.

Вес ребенка на пятом месяце

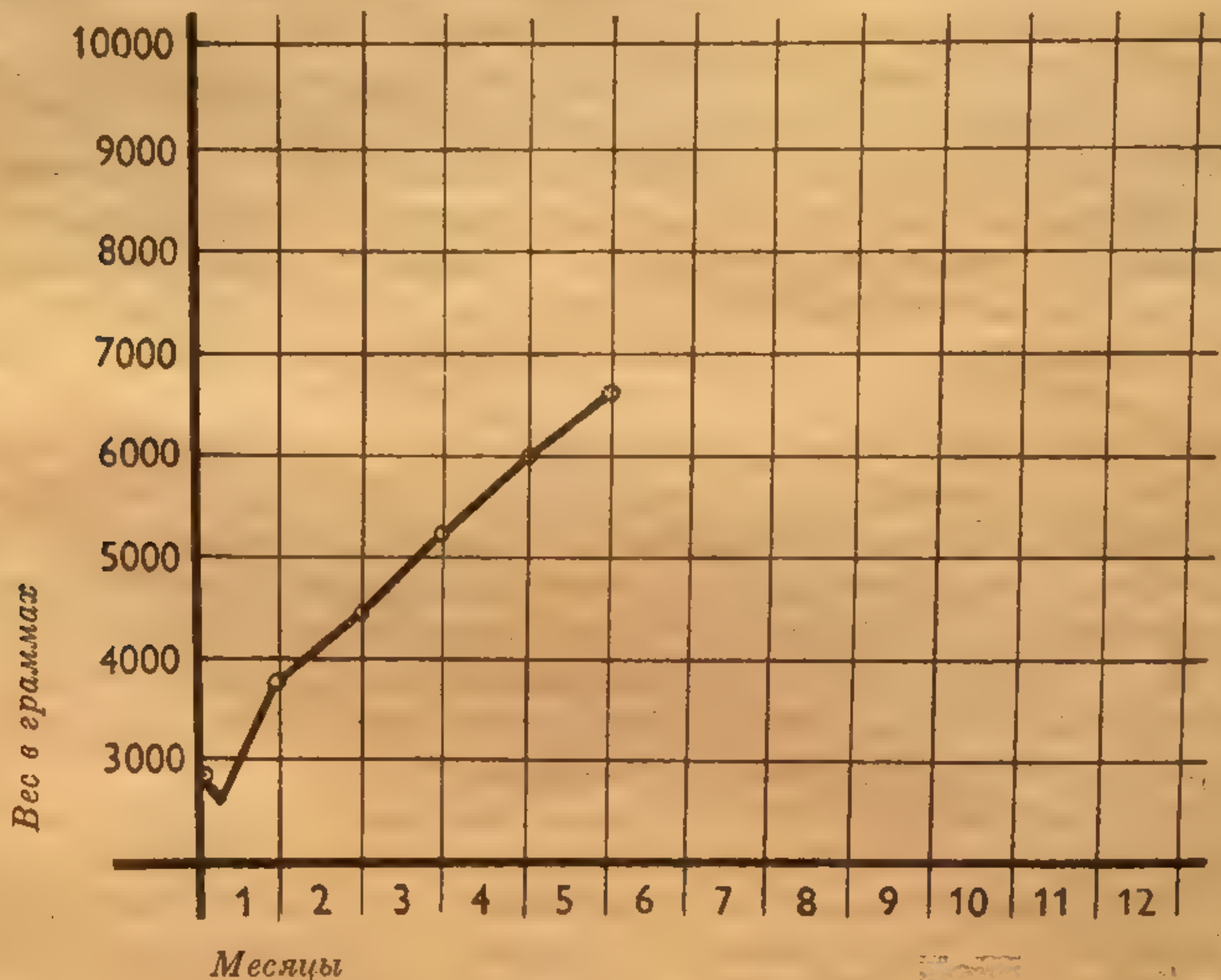
Ребенок весит в среднем в этом возрасте около 7 кг, таким образом, его вес от рождения удвоился.

Ежедневная прибавка в весе еще равняется приблизительно 18—24 г. Таким образом, за 14 дней, когда ребенка взвешивают, это составит от 250 до 340 г. Это те средние показатели, которые, однако, не всегда и не для каждого ребенка обязательны.

Резиновые штанишки

Не надевайте ребенку резиновых или игелитовых штанишек! Они препятствуют испарению и дыханию кожи, так как кожа слишком нагревается и запаривается. Появляется опрелость. Только у грудных детей старшего возраста можно ими пользоваться, но и то в исключительных случаях и на короткое время.

Если идете с ребенком куда-нибудь, лучше возьмите про запас несколько пеленок и перепеленайте его. Имейте в запасе несколько вязаных бумажных штанов-чулок (зимой шерстяных), которые также являются в некоторых отношениях предохранительными.



Идите к зубному врачу

Теперь уже прошло четверть года с тех пор, как вы были в последний раз у зубного врача. Вы кормите грудью ребенка, а это значит, что вам требуется много кальция для образования молока. Если вы не следите за правильным питанием, может случиться, что ваш организм будет брать кальций из зубов, и они могут начать портиться. Поэтому мы рекомендуем вам снова пойти и дать просмотреть свои зубы врачу.

Возможно, что осмотр ваших зубов врачом окончится тем, что врач не найдет нужным принимать меры или найдет очень незначительную порчу. Это доказательство того, что ваша пища рациональна и соответствует требованиям.

Если врач обнаружит несколько порченных зубов, спросите его, какую пищу вы должны в будущем принимать. Если он порекомендует вам витамин D и какие-нибудь препараты с кальцием, как прибавление к еде, добросовестно их принимайте.

Сбрасывает с себя ваш ребенок одеяло?

Конечно да! — потому что ваш ребенок резв и понимает, что одеяло греет. Без одеяла приятней! Однако он долго еще не будет понимать, что через несколько минут это приятное ощущение пройдет и ему станет холодно.

Поэтому мать должна снова и снова прикрывать ребенка.

Будет гораздо экономнее, в смысле времени, привязать одеяло ребенка подходящим образом к кровати.

Можете пришить к одеялу или пододеяльнику тесемки и ими прикрепить одеяло к прутьям кровати. Часто от этого, однако, рвется пододеяльник, или ребенок, двигая ножками, выбрасывает вкладыш и остается только под пододеяльником.

Будет лучше, если вы, вместо крепкой тесьмы, используете резинку для подвязок, на конце которой будут застёжки для пристегивания чулок. Длина их должна быть 20 см. Один конец резинки укрепите английской булавкой сбоку к матрацу, а другой конец пристегните к пододеяльнику или одеялу, если, конечно, оно не очень плотное. От этого с пододеяльником ничего не случится и он не может разорваться. Ребенок может быть только легонько прикрыт, а не закутан в одеяло. Если он во сне брыкается или дергается, резинка будет растягиваться, то напрягаясь, то ослабляясь, и одеяльце все время будет прикрывать ребенка.

Это приспособление легко заменять и оно дешево стоит. Оно оправдало себя и у других детей старшего возраста; им можно пользоваться вплоть до трех- или четырехлетнего возраста.

Одежда на ночь

До сих пор ребенок спал ночью в распашонке и кофточке, т. е. в том, в чем был одет целый день.

Теперь ребенок стал уже старше и, смотря по обстановке, он способен правильно пользоваться теплотой своего тела, поэтому его не следует на ночь очень кутать, как было до сих пор. Двойная одежда — распашонка и кофточка — не нужна, достаточно ночной рубашки или спального мешка (см. стр. 160).

Ребенку следует ежедневно давать чистую дневную одежду, часто, по несколько раз в день, ее менять, если ребенок запачкается. Ночное белье ребенок может носить две ночи, если нам удастся его сохранить чистым при мочеиспускании ребенка или ином загрязнении.

Для ночной рубашки или спального мешка обычно берут легкую, редкую фланель. Хорошо использовать для этого уже выстиранную фланель, которая при стирке потеряла свою раздражающую тело ворсистость. Наблюдайте за ребенком, хорошо ли он переносит фланель, не слишком ли чувствительна его кожа к мелким ворсинкам фланели. Если это так, будет лучше сшить ночное белье из другой бумажной материи.

Ночная одежда должна быть свободной, нигде не должна ни давить, ни жать.

Если ваш ребенок спит целую ночь и не просыпается, даже помочившись, лучше использовать для ребенка спальный мешок. В нем ребенок

хорошо закрыт. Если же ребенку ночью приходится по несколько раз менять пеленки, оставьте рубашку внизу широко открытой, а если нужно, то с разрезом и сзади, чтобы можно было быстро менять пеленки, не обременяя при этом ребенка.

П р и н ц и п ы п я т о г о м е с я ц а

Регулярная ежедневная подача овощей является необходимым дополнением питания ребенка.

Каша, являющаяся новым меню ребенка, не кормленного грудью, означает увеличение минеральных солей и крахмала — увеличение силы.

Ребенок научится пить из чашки — следующая ступень самостоятельности.

Тесное сотрудничество и взаимодействие между родителями и яслями!

Первое и основное условие здоровья человека — это порядок в еде, сне, во всем!

Шестой месяц

Важные успехи — Сделайте, что в ваших силах — Отнятие от груди — Питание — Фруктовое пюре — Витамин С и металл — Почему даем ребенку овощи? — Какие овощи подходящи для детей? — Ребенок получает больше овощей — Отказывается ваш ребенок от овощей? — Стул после овощей — Цельная каша — Меню в шестом месяце — Организация домашнего хозяйства — Ребенок чувствует, о чем говорим, и догадывается, о чем думаем — Вес и рост — Сон — Плохо спит ваш ребенок? — Спит ваш ребенок как заяц? — Не болен ли ребенок? — Измерение температуры — Больной ребенок не может быть в яслях — Молочные зубы — Как помочь росту здоровых и прочных зубов у ребенка? — Является ли слюнотечение признаком прорезывания зубов? — Неправильная помощь при прорезывании зубов — Забудьте о болезнях при прорезывании зубов! — Неправильное прорезывание зубов — Хорошо ли умеет сидеть каждый здоровый шестимесячный ребенок? — Потение — Детская консультация — Как поднимать ребенка после пяти месяцев? — Детские игрушки — Нервный ребенок — Часто ваш ребенок просыпается? — Часто кричит ваш ребенок? — Развитие ребенка на шестом месяце — Свидетельство родителям — О чем нужно помнить на шестом месяце жизни ребенка

Важные успехи

Каждый месяц первого года жизни имеет для ребенка важное значение, шестой месяц, однако, исключительно важен:

1. Кормим ребенка овощным супом и пюре, в случае надобности фруктовое пюре.
2. Некоторые дети уже в силах самостоятельно садиться.

Перемена питания имеет большое значение, потому что это шаг к отнятию от груди, которое проводится постепенно, вплоть до девятого месяца.

Сделайте, что в ваших силах

Чтобы сохранить ребенка здоровым и крепким, необходимо, чтобы он получал нужное ему питание в определенные промежутки времени.

Наиболее ценной пищей для ребенка в возрасте до девяти месяцев является материнское молоко, к которому делаются необходимые дополнения. Ребенок, который вскармливается материнским молоком, менее восприимчив к болезням. Поэтому всячески стремитесь кормить ребенка грудью вплоть до отнятия от груди в девятом месяце.

Следите за тем, чтобы ребенок усвоил первые гигиенические навыки, и чтобы ваша забота о ребенке была регулярной и терпеливой. Позаботьтесь, чтобы было достаточно свежего воздуха. Ребенок нуждается также в солнце. Дайте его ему. И если нельзя этого сделать непосредственно, давайте в ином виде — в препаратах, содержащих витамин D. Доверьте своего ребенка в консультации врачу-педиатру, регулярно носите ребенка на осмотр и исполняйте советы врача.

Соблюдая это, мы сделаем всё, что в наших силах, чтобы ребенок был здоровым и крепким и чтобы из него вырос полезный человек.

Отнятие от груди

Под этим словом мы понимаем прекращение питания ребенка материнским молоком и замещение его другим видом питания: коровьим молоком, кашей из круп и овощами. Так как желудок и кишечник ребенка очень нежны, мы должны действовать не торопясь. Молоко матери заменяем сперва только несколькими ложечками иной пищи (кашей), затем заменим полностью одно кормление грудью, и так будем поступать вплоть до девятого месяца, пока ребенка полностью не отнимем от груди.

Иногда, однако, может случиться, что ребенка необходимо отнять быстро, например, из-за болезни матери или при неожиданной убыли молока.

В этом случае нужно быть в питании ребенка особенно осторожным и помнить, что наставление, как питать, может дать только врач, и лучше всего тот, который уже с самого рождения знает и следит за развитием ребенка и может судить, что может ребенок перенести. С пользой можем употребить сушеное молоко, которое в этом случае является самым безопасным. Коровье молоко можно давать ребенку только разведенным и постепенно его усиливать, как только к нему ребенок привыкнет. В течение десяти дней ребенок способен привыкнуть успешно справляться с молоком в том разведении, которое соответствует его возрасту.

Раньше окончания девятого месяца полностью ребенка отнять от груди можно только в том случае, если перемена питания вызвана прямой необходимостью.

П и т а н и е

Если вы уже раньше перевели своего ребенка на искусственное питание, т. е. начали его кормить сушеным или коровьим молоком, то вы, наверное, даете ему молоко, разведенное на три четверти или в большинстве случаев цельное несушеное молоко. Развести на $\frac{3}{4}$, это значит к 150 мл молока прибавить 50 мл отвара и 2 куска сахара. Некоторые дети, если этого требуют важные причины, получают по предписанию врача молоко разведенное на $\frac{3}{4}$ уже с пятого месяца.

Одно кормление грудью или питье из бутылки отпадает, потому что ребенок ест кашу, которую приготавливаем по рецепту, о котором говорилось раньше на стр. 211. Также отпадает в этом месяце и второе кормление или питье, потому что его полностью заменяем овощным супом.

Таким образом, в начале шестого месяца будем кормить ребенка грудью четыре раза, а к концу месяца только три раза в день.

Ребенок, находящийся на искусственном питании, получает еду пять раз в день, а именно: три раза молоко, разбавленное на $\frac{3}{4}$ или цельное, один раз овощной суп и один раз манную кашу. Порция обычно равна 200 г.

Детям, которые уже пьют цельное молоко, можно дообеденную порцию заменить фруктовым пюре.

Ф р у к т о в о е п ю р е

Если подходящее время года, то вы по рекомендации врача можете начать давать ребенку фруктовое пюре. Оно может быть сделано из протертого яблока, раздавленных черешен, апельсинов или из овощей —

протертой сырой моркови. К пюре добавляем еще два или три бисквитика или натертое сухое печенье, несколько капель лимонного соку; его нужно немного подсладить. Даем приблизительно 150 мл, т. е. примерно пол-чашки.

Фруктовое пюре ребенок получает до обеда, вместо порции молока в десять часов. Так ребенок постепенно приближается к обычной пище взрослых людей, у которых три главных еды, а между ними бывает только легкий завтрак, чтобы он не портил аппетита к сытному обеду.

Если даем фруктовое пюре, перестаем уже давать фруктовый сок.

В и т а м и н С и м е т а л л

Витамин С не переносит металлических предметов, — быстро при соприкосновении с ними окисляется. Вы отнимаете у вашего ребенка ценные вещества, если режете или трете фрукты и овощи металлическими предметами. Пользуйтесь исключительно ножами из нержавеющей стали, а терку приобретите стеклянную или из пластмассы.

П о ч е м у д а е м р е б е н к у о в о щ и ?

Овощи содержат железо, которое необходимо для того, чтобы кровь была здоровой. В овощах также содержится много других минеральных веществ, необходимых для развития организма. Наконец, в овощах есть витамины, которые необходимы ребенку для его роста, и клетчатка, которая, хотя и не имеет питательной ценности, но необходима для кишечника, так как помогает правильному его опорожнению.

К а к и е о в о щ и п о д х о д я щ и д л я д е т е й ?

Собственно говоря, полезны все виды овощей. Однако детям больше всего нравится шпинат и морковь, а потому им чаще всего дают эти два вида овощей. Как только ребенок привыкнет к вводимым овощам, можно начать давать и другие овощи и нет возражений, чтобы ребенок получал, в зависимости от времени года, цветную капусту, кудрявую капусту, кольраби, горошек и салат.

Р е б е н о к п о л у ч а е т б о л ь ш е о в о щ е й и д р у г о е д о п о л н и т е л ь н о е п и т а н и е

В прошлом месяце ребенок привык к овощному супу. С этого месяца мы начнем ребенка кормить супом, добавляя в него 2 раза в неделю желток, а еще два раза в неделю бульон, сваренный на 50 г говяжьего мяса или костей. Теперь уже можно протереть и добавить в суп 2—3 чайных ложки нежирного вареного мяса, телячьей печени или селезенки.

В период, когда мало свежих овощей, можете давать уже готовую сушеную зелень, приготовленную в кубиках. Их вырабатывает наша национализированная пищевая промышленность под названием «Овощный суп с картошкой для грудных детей». Матери это значительно облегчает работу, потому что овощи уже в протертом виде. Можем также пользоваться сушеными овощами. Овощный суп лучше всего подавать при кормлении в 13,30 ч.

Отказывается ваш ребенок от овощей?

Случается, что ребенок любит тот или иной вид овощей, но отказывается именно от того, который вы уже раньше ему давали в овощном пюре. Преодолеть это можно тем, что именно этот вид вы ему будете примешивать к супу.

Можно, конечно, это отвращение ребенка сломить и иным способом (поскольку оно не обусловлено тем, что органы пищеварения их просто



не переносят). С виду вполне подчинитесь факту и исключите тот вид овощей, от которого ребенок отказывается. Давайте ему то, что он любит. С течением времени, через месяц, прибавьте в овощной суп ложечку тех овощей, от которых он раньше отказывался. Постепенно продолжайте прибавлять ложку за ложкой, пока ребенок не привыкнет. Этот прием обычно оправдывает себя.

Очень важно, чтобы ребенок привык есть все, чтобы ему не дали. Это основа правильного питания в жизни.

Стул после овощей

Как только начнем на пятом месяце давать ребенку кашеобразные блюда, цвет его стула начнет меняться из светло-желтого в слегка темноватый. Перемена цвета происходит постепенно, так что для матери она не будет неожиданностью; к тому же, перемена не очень бросается в глаза.

Зато после овощей очень бросается в глаза другая перемена! Стул приобретает окраску и качество съеденной зелени. Например, бывает зеленым после шпината, после моркови он имеет желто-красный оттенок.

Это матерей часто приводит в ужас, и не потому, что матери боятся какого-нибудь кишечного заболевания, а потому, что они думают, что ребенок не переварил овощей, так как они выходят почти неизменными.

Этого бояться не следует. Процесс пищеварения протекает у вашего ребенка безусловно хорошо. Кишечник возьмет из пищи все, что необходимо организму, хотя этого и не видно из стула.

Цельная каша

Подготавливается она следующим образом:

Сухарная каша из «Сунарки».

В 100 г теплой воды (10 ложек) размешать 62 г (6 ложек) «Сунарки», долить до 260 г тепловатой кипяченой водой, вскипятить и все время помешивая варить в течение двух минут. Кормить ложечкой.

Каша из цельного Сунара.

а) **Сухарная** — готовить ее надо так же, как и кашу из Сунара, разбавленного на три четверти, но в 50 г кипяченой тепловатой воды надо развести не полторы, а три доверху наполненных столовых ложки Сунара (32,5 г), а в готовую кашу прибавить одну чайную ложку свежего сливочного масла. Кормить ложечкой.

б) **Манная** — готовить ее надо так же, как кашу из Сунара, разбавленного на три четверти, но в 50 г кипяченой тепловатой воды надо развести не полторы, а 3 доверху наполненных столовых ложки Сунара (32,5 г), а в готовую кашу прибавить одну чайную ложку свежего сливочного масла. Кормить ложечкой.

Каша из цельного свежего молока.

(Принеся свежее молоко домой, сразу же следует поставить его на огонь, и дать ему три раза вскипеть, а затем быстро охладить. Хранить молоко следует прикрытым в холодном месте.)

а) **Сухарная** — готовить ее надо так же, как кашу из свежего молока, разбавленного на три четверти, но брать надо не 150, а 250 г кипяченого молока. В готовую кашу надо прибавить одну чайную ложку свежего сливочного масла. Кормить ложечкой.

б) **Манная** — готовить ее надо так же, как кашу из свежего молока, разбавленного на три четверти, но мочить манную крупу следует в 100 г воды, прибавляя затем не 150, а 250 г кипяченого молока. В готовую кашу надо прибавить одну чайную ложку свежего сливочного масла. Кормить ложечкой.

Меню в шестом месяце

- 6,30 — Кормление грудью или из бутылки.
- 8,00 — Витамины (пока ребенок не получает пюре из фруктов).
- 10,00 — Кормление грудью или из бутылки постепенно заменяется пюре из фруктов.
- 13,30 — Овощный суп.
- 17,00 — Кормление грудью или из бутылки.
- 20,30 — Каша.

Можете, конечно, передвинуть часы, чтобы они отвечали распорядку дня в вашей семье и согласовались с вашей работой — необходимо только соблюдать перерывы между едой в $3\frac{1}{2}$ —4 часа. Одно не приуроченное к определенному часу ночное кормление отпадает. Следите, чтобы ваш ребенок получал овощи около полудня — это переход к будущему обычному обеду, — а кашей кормите вечером. Вечером лучше давать кашу,

а днем — жидкую пищу, потому что жидкость повышает выделение мочи, тем самым нарушая ночной покой.

Если врач одобрит, то можете переходить на четырехчасовые промежутки, а это вам даст больше свободного времени для вашей работы. Ребенок ест в 6—10—14—18 и 22 часа, ночью у него восьмичасовой покой. Последней едой бывает каша, которой мы кормим ребенка перед его отходом ко сну.

Организация домашнего хозяйства

Возможно, что самым тяжелым и самым беспокойным временем вам будет казаться вечер, когда вы должны ребенка купать, кормить и одновременно готовить ужин для остальных членов вашей семьи.

Нельзя делать два дела одновременно. Подумайте об этом, и лучше передвинуть час семейного ужина, чем нарушить регулярность режима питания вашего ребенка. Ребенка умойте, покормите и уложите отдельно спать. После этого только приступайте к ужину сами.

Не старайтесь облегчить себе положение тем, что позволите ребенку сидеть с вами за ужином, что является очень распространенной дурной привычкой. Это только позволит ему очень расшалиться. Потом он ночью не хочет спать! Не разрешайте также, чтобы члены семьи пытались давать ребенку «попробовать» своего блюда. Это не только не гигиенично, но и вредно, потому что пища взрослых не пригодна ребенку и напрасно портит ребенку желудок. Правильно воспитанному ребенку даже в голову не должно прийти просить есть после ужина то, что видит у других. Если ваш ребенок просит есть, значит, его уже кто-то испортил тем, что давал ему пробовать пищу. Ребенок приучится также просить то, что не ему предназначено, а это затрудняет воспитывать его характер.

Ребенок чувствует, о чем говорим, и догадывается, о чем думаем

Осторожно говорите в присутствии ребенка. Не думайте, что он еще ничего не понимает. Наоборот, понимает очень хорошо, особенно то, что предназначено не для его ушей. Поймет, например, что говорят об еде. Если отец отодвинет тарелку со словами: «Я этого не ем», то это очень хорошо запечатлется в мозгу ребенка.

Вообще не следует в присутствии ребенка говорить об еде. Прием пищи нужно воспринимать, как само собою разумеющееся явление, скажем, как дыхание. Мы считаем, как нечто само собою разумеющееся, что ребенок будет есть, да при том с удовольствием, все, что ему подадут. Чем больше мы ребенка принуждаем и чрезмерно следим за ним, что он ест и как ест, тем скорее вызовем у него естественное отвращение. Ребенок чувствует, что он является предметом внимания, и что ему еще больше будет уделяться внимания, если он будет отказываться от еды или будет разводить «церемонии». Не поощряйте этого!

Прежде всего вы, отец и мать, старайтесь есть все, что подается на стол. Не делайте замечаний о еде. Если что-либо подгорело или пересолено, отставьте в сторону, но спокойно и незаметно.

мочи,
роме-
боты.
кой.
от-

вам
одно-

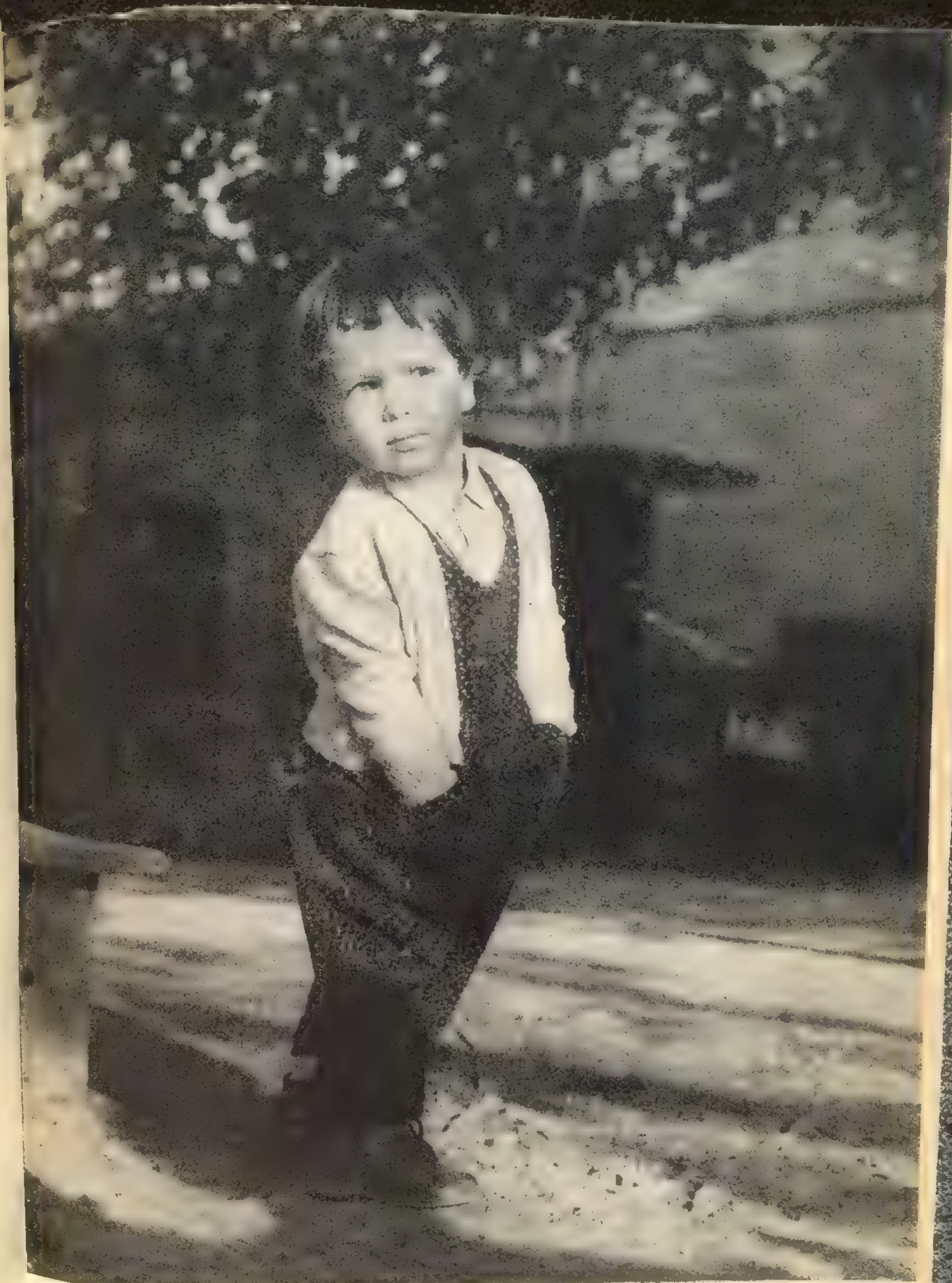
гучше
жима
ельно

бенку
урной
ночью
давать
но и
ортит
ву не
Если
давал
е ему

и еще
по то,
оят об
очень

Прием
е, ска-
цесся,
дадут.
м, что
цеште.
му еще
от еды

тсся на
пере-



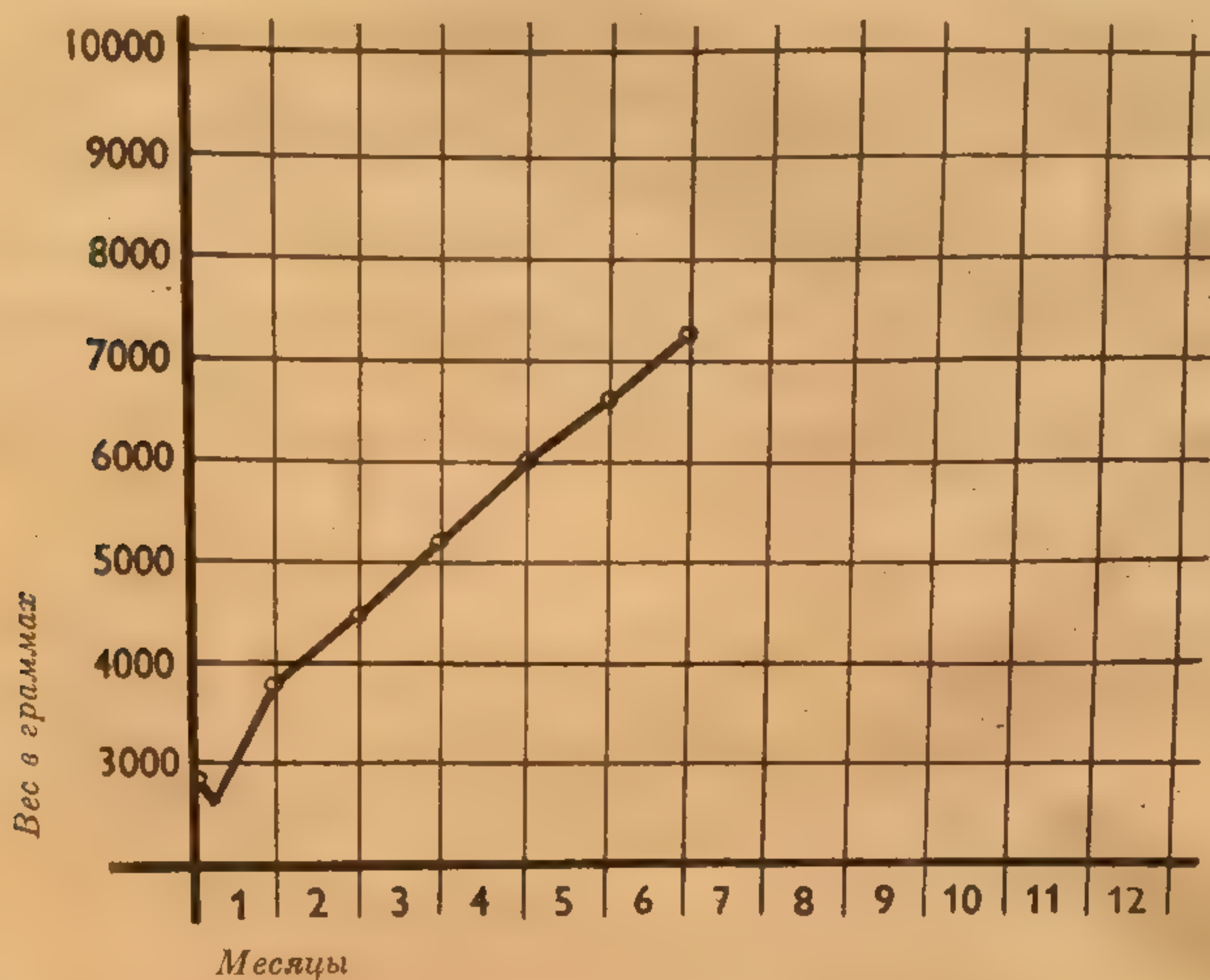


Если ваш ребенок отказывается от какого-нибудь блюда, подумайте, не дали ли вы сами к тому повода! Возможно, что кто-нибудь из членов семьи при кормлении, скажем шпинатом, сказал: «Я бы этого не ел!».

Ребенок сам очень редко и только в очень исключительных случаях не переносит какого-нибудь блюда или лекарства. В большинстве случаев это вина матери или домашних.

Вес и рост

Взвешиваете вы ребенка через каждые 14 дней? Обычно за 5 месяцев ребенок удвоит свой вес, по сравнению с первоначальным весом при рождении, а к первому году утроит его. Эти данные действительны для детей,



вес которых при рождении равнялся 3—3½ кг. Они не действительны для недоношенных детей или детей с большим первоначальным весом. Современные дети, однако, бывают и больше и тяжелее, потому что для них созданы лучшие условия развития — нет голода и нищеты от безработицы.

Не все дети одинаковы как по весу, так и по величине. Одни более мелкие, другие — более плотные, в зависимости от типа своих родителей. Вы найдете указания среднего веса в таблице на стр. 153. Если разница между весом вашего ребенка и весом, приведенным в таблице, слишком велика и если у вас есть на этот счет сомнения, сообщите об этом в консультации. У врача, наверное, есть иные таблицы, более подробные, и он решит, нужно ли принять меры. Что имеет решающее значение при наблюдении за развитием ребенка, вы знаете уже из предыдущих указаний: систематическое прибавление в весе.

Прибавление в весе может быть и меньше, чем указано в книгах, и не

должно быть регулярным: может быть то большим, то меньшим, но должно быть постоянным.

В третьей четверти года своей жизни ребенок ежедневно прибавляет приблизительно от 16 до 18 г, значит, за 14 дней прибавит от 224 до 252 г.

С о н

Продолжительность сна также сокращается. Вместо 16—18 часов, как было в пятом месяце, ребенок спит уже всего 16 часов. Следите только за тем, чтобы ребенок спал 16 часов вплоть до 13 месяцев своей жизни. Это значит, что он должен ночью спать 10—12 часов, например, от 18 до 6 часов утра, с одним перерывом в 21,30, когда его кормят; 2—4 часа должен спать до обеда и 2 после обеда. Совершенно безразлично, когда ребенок спит до обеда, зато вот от послеобеденного сна зависит многое. Если уложите ребенка слишком поздно в послеобеденное время, он не захочет вечером рано заснуть. Поэтому лучше укладывать сейчас же после кормления в 14 часов. Ребенок может спать или в квартире при открытых окнах, или на воздухе во время прогулки в коляске.

Ребенок обыкновенно спит на спине, с ручками, сложенными в кулачок и лежащими за головкой. Это прелестное зрелище. Но если ваш ребенок спит в иной позе, скажем на боку (обращайте внимание на то, чтобы всегда чередовались правая и левая сторона, чтобы ребенок не приучался к одному и тому же положению), или на животе, это не имеет совершенно никакого значения. Каждый человек меняет свое положение во время сна, точно так же и ребенок, как только он научится владеть своими мышцами.

П л о х о с п и т в а ш р е б е н о к ?

С самого начала ребенок должен быть приучен, что ночь предназначена для сна. Знаем однако, что многие дети обращают ночь в день, и этот навык держится у них довольно долго, а это приводит всю семью в отчаяние.

Этот навык, однако, можно легко устранить, если будете ежедневно класть спать ребенка в одно и то же время и если будете соблюдать строгий ритм детского распорядка дня.

В будущем следует помнить, что детская кроватка должна служить только для сна; нельзя разрешать ребенку в ней шалить. В постель следует укладывать исключительно для сна.

Поэтому следует очень точно соблюдать ежедневно часы сна. Не думайте, что «один раз, мол, ничего не значит», или что ваш ребенок одинаковым образом может выспаться в трамвае или в чужой обстановке (если идете в гости), как дома. Это совершенно не так. Это серьезное нарушение всех хороших навыков, которых вы с большим трудом добились.

С п и т в а ш р е б е н о к к а к з а я ц ?

Так говорят о детях, которые спят с открытыми глазами. Это не является признаком болезни, поскольку ваш ребенок здоров.

Однако нужно с большим вниманием относиться к детям, которые поостранно спят с открытым ртом. Это явное доказательство того, что

или заложен нос, или он не обеспечивает достаточного притока воздуха в легкие.

Ребенок в таких случаях нуждается в просмотре врача-специалиста, который установит, не увеличены ли у ребенка миндалины и нет ли у него аденоидов. Будет хорошо, если препятствие будет устранено раньше, чем появятся более серьезные расстройства и прежде, чем ребенок привыкнет дышать ртом.

Не болен ли ребенок?

Если ребенок ночью плохо спит, то это может быть не только результатом плохого воспитания, но иногда и признаком начинающейся болезни. Заботливая мать всегда проверит, нет ли жара у ребенка и при первом подозрении измерит температуру.

Мать также обратит свое внимание и в том случае, если ей покажется, что ребенок слишком беспокойный; мать проверит, в порядке ли стул, не вздут ли живот, не тверд ли он, не болит ли, свободно ли ребенок мочится, не рвет ли, ясны ли глаза. Ребенок, который сто раз за ночь сердит из-за капризов, может на 101 раз «сердить» обоснованно! Будьте всегда терпеливой и не браните ребенка.

Если все в порядке, идите спать и оставьте ребенка покричать.

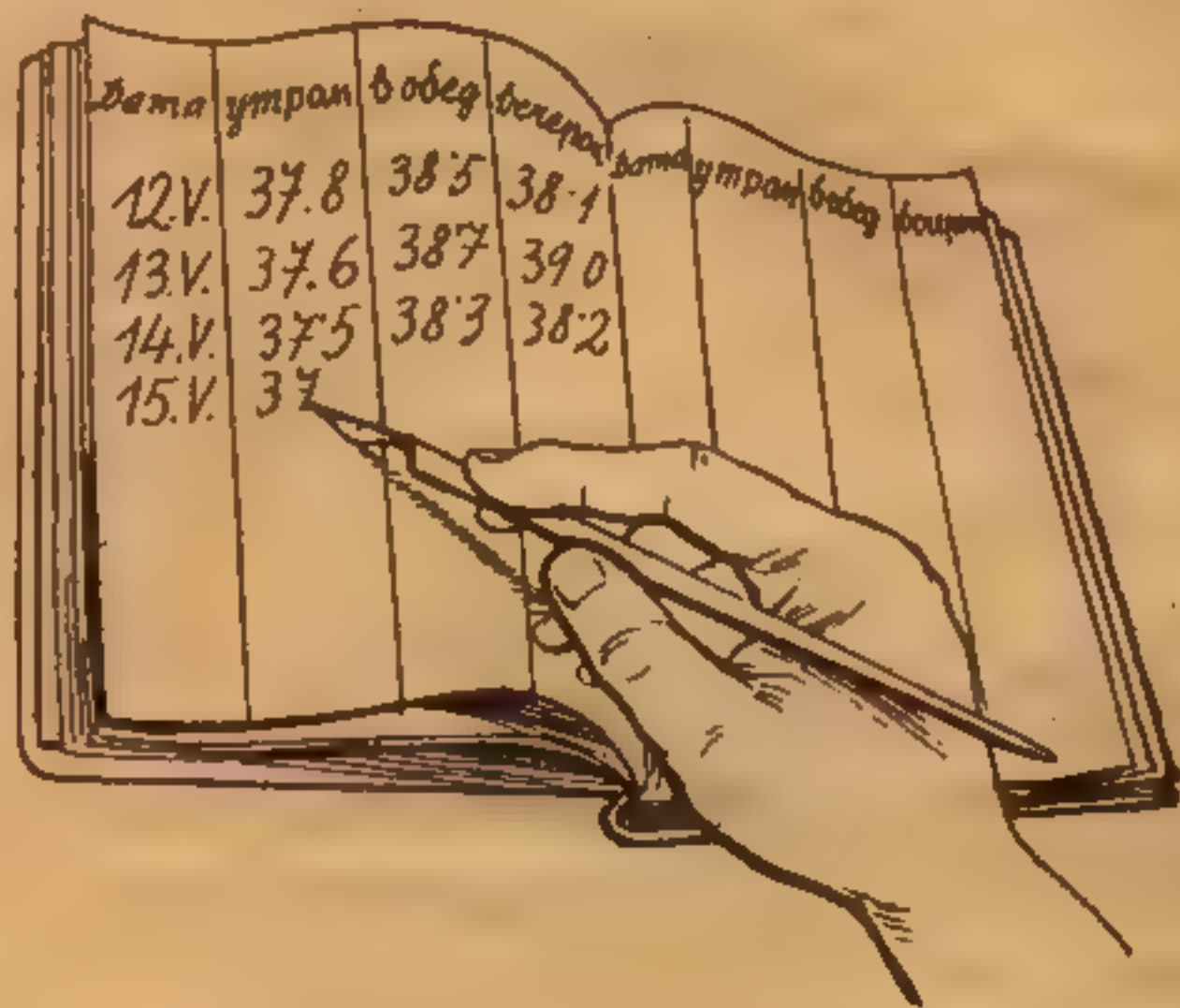
Измерение температуры

Температуру у ребенка измеряют в прямой кишке. Обыкновенно она равна 37°C или на 2—3 десятых больше. В каждой семье, где есть дети, должен быть термометр, чтобы не нужно было его наскоро искать, когда появится в нем необходимость.

Ртутный конец термометра намажьте вазелином, левой рукой поднимите ребенку ножки вверх и правой рукой легонько введите внутрь термометр.

Достаточно ввести на глубину узкого ртутного конца. Термометр в прямой кишке оставьте на 1—2 минуты, пока поднимется ртуть. При этом надо следить за ребенком, чтобы он не выбросил термометра, чтобы не метался и не разбил его. Осколки могут поранить ребенка.

Посмотрим, как высоко поднялась ртуть, и запишем. Если выше 38°C , посоветуемся с врачом; при температуре, не превышающей 39°C , можно поставить ребенку компресс на грудь, пользуясь водой комнатной температуры; через полчаса компресс перемените. Если предпишет врач, сделайте общее обертывание тела, особенно при температуре выше 39°C (см. стр. 301).



Больной ребенок не может быть в яслях

Многие матери боятся, что их ребенок в яслях заразится и заболеет. Заботливая и сознательная мать, которая заметила у своего ребенка болезнь, или которая подозревает, что он болен, не понесет своего ребенка в ясли, а отправится в детскую амбулаторию. Этим она предохранит других детей от заражения. Для того, чтобы дети в яслях еще больше были гарантированы от инфекции, при утреннем их приеме в ясли проводится так называемый санитарный фильтр. Через этот фильтр — это осмотр с измерением температуры, который проводит детская сестра — проходят только здоровые дети.

Если сестра обнаружит у ребенка признаки заболевания, она не примет его в ясли, и, исходя из характера заболевания, порекомендует сопровождающему ребенка лицу снести ребенка на осмотр к детскому врачу в амбулаторию, или позвать врача на дом. Ребенка, у которого будет заподозрено заболевание, сестра может принять только посоветовавшись с заведующей яслями, положив ребенка, конечно, в изолятор. Здесь ребенок должен остаться до осмотра врачом яслей. При санитарном фильтре присутствует сопровождающее ребенка лицо, которое не смеет при этом ничего утаить от сестры (например, заразную болезнь в семье или в ближайшей, окружающей ребенка, обстановке и т. д.).

В период катаров верхних дыхательных путей не водите детей на детскую площадку и вообще туда, где собирается большое количество людей.

Гигиена для ребенка является вторым хорошим предохранительным средством от заражения. В некоторых яслях гигиена еще не на высоте. Критические замечания родителей являются хорошим стимулом для устранения недостатков.

Сотрудничество яслей и родителей может предохранить детей от болезней. Но нужно, конечно, перевоспитывать себя! Не думайте эгоистично только о своем ребенке, а думайте о благополучии всех детей! Когда к этому убеждению придут все, мы будем гораздо счастливее, а также и дети наши будут более здоровыми и счастливыми, живя в радостном детском коллективе.

Молочные зубы

Первые зубы, которые вырастают у человека, называются молочными, потому что появляются еще в грудном возрасте. Полный комплект молочных зубов — 20.

В виде исключения, первые молочные зубы появляются на 6 месяце, чаще на 7, но иногда и на 10. Первым появляются два резца на нижней челюсти.

Все молочные зубы находятся у ребенка в деснах еще до рождения и постепенно затем из десен прорезываются наружу. Даже будущие постоянные зубы находятся уже в челюстях. Из этого ясно, что мать должна заботиться о зубах своего будущего ребенка задолго до родов, сейчас же после зачатия. Позже уже будет поздно. К счастью, нам уже хорошо известно, что питание в образовании детских зубов играет немаловажную роль. Если мать во время беременности заботилась о правильном питании,



месяц



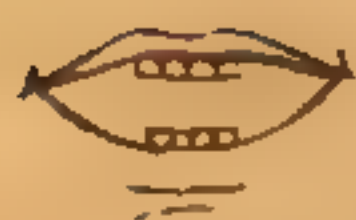
6-8



8-10



10-11



11-12



12-14



14-15



15-17



17-18



20-26



то она для образования хороших зубов у будущего ребенка сделала все, что от нее зависит.

Однако, одного хорошего питания не достаточно. Теперь необходимо, чтобы питание самого ребенка было правильным и способствовало созданию наилучших условий для развития здоровых зубов. Молочные зубы должны выдерживать до школьного возраста, пока не вырастут настоящие зубы. Постоянные зубы начинают расти в 6 лет и полностью вы-

растают к 24 годам, когда появляется «зуб мудрости». Молочные зубы надо содержать в здоровом состоянии, чтобы они хорошо могли выполнять свое назначение и не могли своей порчей угрожать всему организму ребенка.

Как помогать росту здоровых и прочных зубов у ребенка?

Ребенок должен получать материнское или хорошее коровье молоко. Молоко содержит кальций и фосфор, два важных элемента, необходимых для образования костей и зубов.

Кроме минеральных солей, здоровые зубы и десны нуждаются в витаминах. В препарате, рекомендованном врачом, ребенок получает витамины А и D, а в фруктовых сиропах — витамин С.

Затем здоровые зубы нуждаются еще в солнце — со всем его благотворным действием на организм человека.

Правильное питание не только сохраняет здоровые молочные зубы, но способствует также образованию и постоянных зубов, которые в это время как раз начинают образовываться в детских челюстях.

Если у кого-нибудь от природы здоровые и прочные зубы, нужно заботиться о сохранении их правильным питанием. Если у кого-нибудь зубы менее крепкие, поможет хорошее питание: зубы станут более крепкими и не будут портиться. Любые зубы, даже самые хорошие и самые крепкие, от плохого питания бывают предрасположены к порче.

Является ли слюнотечение признаком прорезывания зубов?

У новорожденного вначале образуется очень мало слюны, так что его рот бывает почти сухим, а на языке поэтому иногда образуется белый, так называемый молочный налет. Только в конце второго месяца начинает образовываться больше слюны и к концу четвертого месяца ее образуется столько, что у ребенка начинается слюнотечение. Это не имеет никакого отношения к зубам. Точно также и на втором году у ребенка начинается усиленное слюнотечение, что особенно заметно у тех детей, которые не научились еще закрывать рот.

Следовательно, слюнотечение не означает, что у ребенка прорезываются зубы.

Неправильная помощь при прорезывании зубов

Некоторые нетерпеливые матери приписывают обильное слюнотечение зубам и поэтому дают ребенку твердые предметы, сухие рогалики, хлебные корки, так называемый фиалковый корень для жевания, чтобы десны стали тоньше, а зубы раньше прорезались.

Это не всегда бывает безопасно, так как ребенок может откусить боль-

шой кусок корки, который может стать инородным телом в дыхательных путях. Природа сама в нужное время придет на помощь. Если сам ребенок хочет иметь что-нибудь во рту для «кусания», дайте ему чистую игрушку, которую можно хорошо вымыть, и которую он не может ни перекусить, ни проглотить. Массаж десен, натирание всякими водичками и прочие мероприятия не имеют никакого смысла.

З а б у д ь т е о « б о л е з н я х » п р и п р о р е з ы в а н и и з у б о в !

У ребенка, которого правильно воспитывают и надлежащим образом кормят, при прорезывании зубов не бывает болезней. Это суеверие старых времен, когда люди не умели правильно ухаживать за ребенком. Это можно объяснить тем, что прорезывание зубов начинается как раз тогда, когда вносят изменения в питание ребенка и начинают его прикармливать. Пока дети не привыкнут к новой пище, они обычно бывают «не в своей тарелке». Вот, почему некоторые из них, возможно, будут время от времени беспокойными и плаксивыми.

Может появиться рвота и понос. Только легкомысленные матери могут связывать все эти признаки с началом прорезывания зубов! Если, наконец, у ребенка при этом бывает еще и температура, не довольствуйтесь заключением «это связано с зубами». Старайтесь найти причину и устранить ее! Возможно, что причина кроется в неподходящей пище, нерегулярности в еде, начале болезни или чем-нибудь другим.

Если мы все сваливаем на зубы, значит, мы не заботимся о своевременной помощи врача. А причина может скрываться в чем-то другом.

К счастью, у большинства детей матери обнаружат первый прорезавшийся зуб совершенно случайно, услышат, например, звук при ударе ложечкой во время кормления! Прорезался, не заявляя о себе никакими признаками! Так это и должно быть.

Н е п р а в и л ь н о е п р о р е з ы в а н и е з у б о в

Не утомляйте ребенка в ожидании зубов постоянным просмотром его рта. Дети очень не любят этих просмотров. Даже у совершенно здоровых детей иногда первые зубы прорезываются только на 9, даже на 10 месяцев! Если вы уверены, что хорошо кормите ребенка и если врач вам сказал, что ребенок здоров, будьте спокойны.

Вместо двух нижних резцов могут в очень редких случаях прорезаться сперва верхние резцы. В этом нет ничего неправильного.

Иногда у ребенка уже на шестом месяце появляются нижние и верхние резцы. Это в значительной мере зависит от наследственности, т. е. в некоторых семьях зубы появляются очень рано, в других случаях, наоборот, очень поздно.

У детей, страдающих рахитом, цингой или какой-нибудь болезнью желез внутренней секреции, зубы прорезываются очень поздно и неправильно. Но это больные дети, которые находятся под наблюдением врача, и которых нельзя сравнивать со здоровыми детьми.

Если у вашего ребенка опухнут десны и если они болезненны, сходите с ребенком в детскую амбулаторию, в зубное отделение.

Плохо поставленные и кривые зубы — результат неправильного ухода за зубами в раннем детстве. Если мы надолго оставляем ребенку соску и позволяем ему сосать пальцы, его зубы могут выдаваться вперед. Поэтому пусть ребенок отвыкает от этой дурной привычки.

Х о р о ш о л и у м е е т с и д е т ь к а ж д ы й з д о р о в ы й ш е с т и м е с я ч н ы й р е б е н о к ?

Таких детей нет! А если и встречаются, то очень редко. Большинство детей начинает уверенно сидеть только позже, в возрасте 7—9 месяцев. Мать узнает, что пришло подходящее для этого время тогда, когда ребенок самостоятельно сидит и может продержаться в этом положении без опоры несколько минут. У шестимесячного ребенка мышцы недостаточно сильны, поэтому нельзя его принуждать сидеть. Если заметите, однако, у ребенка желание сесть, без колебаний подайте ему палец, чтобы ребенок мог его схватить и подтянуться. Продержится он, правда, минутку, но это ребенку доставит большое удовольствие, этим он упражняет свои мышцы и вообще развивается.

П о т е н и е

Вам кажется, что ваш ребенок слишком потеет? Это может быть обусловлено многими причинами. Во-первых, он может быть очень тепло одет. Все тело потеет. В таком случае достаточно убрать лишние покрывала или части одежды. В большинстве случаев каждый ребенок потеет при сосании груди, потому что для него это является слишком тяжелой мышечной работой, которая, естественно, вызывает потение.

Часто дети потеют потому, что находятся в душной непроветренной комнате. Помните о необходимости притока свежего воздуха! Если на дворе большой мороз, это не значит, что в помещении должно быть как в бане. Приобретите комнатный градусник и измеряйте температуру воздуха на высоте тела ребенка. Температура не должна быть выше 18° С. Часто, даже ежечасно, проветривайте в течение 2—3 минут помещение, чтобы произошел обмен воздуха. Этого требуют здоровые легкие и кожа вашего ребенка.

Если ваш ребенок чрезмерно потеет на затылке, так что у него даже выпадают волосы, обратите на это внимание врача. Это может быть признаком рахита. Некоторые заразные заболевания, при которых бывают воспалительные изменения горла, тоже сопровождаются потением; точно так же потение вызывают некоторые виды лекарств, которые ребенку предписывает врач.

Д е т с к а я к о н с у л ь т а ц и я

Ходите регулярно в детскую консультацию? После четвертого месяца достаточно туда ходить раз в 3—4 недели. Только при этих условиях можете быть уверены, что ребенок правильно развивается и что его правильно ведут. Если ваш ребенок в яслях, вы не должны ходить в консультацию, потому что в яслях вашему ребенку обеспечена врачебная помощь.

Как поднимать ребенка после пяти месяцев

Шейные мышцы ребенка в большинстве случаев только на шестом месяце бывают настолько сильны, чтобы при поднимании ребенка удерживать его голову и тело в правильном положении; на пятом месяце это наблюдается в редких случаях. Ребенка поднимаем, взявши обеими руками его тело по сторонам под мышками, большими пальцами поддерживая грудку.

Не следует ребенка брать слишком глубоко под мышками, потому что наши руки будут сдавливать проходящие там нервы и сосуды. Это ребенку очень неприятно и причиняет ему боль.

Никогда не поднимайте ребенка за ручки, потому что слабые мышцы и связки ребенка могут не удержать веса тела, и руки могут вывихнуться в плечевых или локтевых суставах.

Детские игрушки

Лучше всего подходят ребенку простые гладкие игрушки, сделанные из резины, целлулоида или дерева. Мяч, погремушки, катушки, деревянные с закругленными углами кубики, резиновые куколки и звери являются гигиенически самыми подходящими игрушками, потому что их можно содержать в чистоте.

Все игрушки следует, по возможности ежедневно, мыть в умывальнике в мыльной воде щеткой. Позже, когда ребенок уже будет старше, надо просто выбрать среди недели время для регулярного их мытья.

Хорошая игрушка — это не только развлечение, но и хорошее воспитательное средство. Почему у ребенка не должно быть много игрушек? — Потому, что чем больше их у ребенка, тем скорее они ему надоедают, и ребенок становится рассеянным. И малый ребенок больше ценит то, чего у него меньше. Теперь как раз время приучать ребенка довольствоваться малым и быть скромным. Ребенок привыкнет получать радость от одной — двух игрушек. Поэтому никогда не давайте ребенку сразу много игрушек, а только одну, или самое большее две. Остальные уберите.

Ваш ребенок, конечно, получает игрушки от родственников и знакомых. Обыкновенно гости появляются с игрушкой неожиданно прямо перед ребенком, чтобы доставить ему радость и лично передать ему игрушку.

В этом случае они поступают неправильно. За ребенка отвечает мать и она, возможно, не согласна с выбором игрушки, которую подарили ребенку. Поэтому необходимо, чтобы мать предупредила такой способ дарить, взяв из рук дарящего игрушку раньше, чем ее получит ребенок. Если игрушка подходящая, унесет ее со словами: «Игрушка, правда, чистая, но с ребенком нужно быть очень осторожным», — и только после того, как вымоет игрушку водой с мылом, вернет ее дарителю и разрешит передать игрушку ребенку!

Медвежата и мохнатые звери, которых так любят дети, не являются подходящими игрушками, потому что содержат в себе много пыли и не легко поддаются чистке. Пыль затем попадает детям на руки и в рот. Не подходящими также являются бусы, потому что тесьма может перерваться, и ребенок может их проглотить.

Игрушка должна быть не только безукоризненной в гигиеническом отношении и безопасна, но должна быть также красивой. Игрушки, которые создал для детей народ, красивы, хотя и просты. Мещанская безвкусица присвоила себе право массового производства игрушек, и с тех пор у нас осталось много халтурной безвкусицы. Постепенно мы от нее избавляемся. Красивая и со вкусом сделанная игрушка должна помогать психическому развитию ребенка.

Нервный ребенок

Не все дети одинаковы. Одни бывают относительно тихими и спокойными, другие легко раздражаются, часто кричат, плохо спят.

Различие характеров возникает на основе некоторых унаследованных черт нервной системы, но главным образом формированию характера помогают воспитание и обстановка. Излишнее раздражение нервной системы, «нервозность», — является чаще всего результатом плохого воспитания.

Родители, например, плохо воспитывают тем, что не оставляют ребенка в покое, вечно его дразнят, окрикают, огорчают постоянным вниманием, а нерегулярным уходом за ним не учат правильным навыкам. Если нервны отец и мать, ребенок тоже будет нервным.

Что делать, чтобы ребенок не был нервным? Об этом обычно спрашивают родители, которые сами бывают нервными людьми и им бы очень хотелось предохранить от этого своего ребенка. Иногда приходится слышать, как родители твердят о детях, что они нервные, а между тем это результат плохого руководства и избалованности; упрямство и злобу называют первностью, хотя это последствия плохого воспитания.

Если у ребенка есть склонность к нервозности или если произошла ошибка в воспитании, и ребенок стал раздражительным, необходимо это понять и целеустремленно этому препятствовать. Наиболее частой причиной детской нервозности является разлад в семье. На нервную систему ребенка действуют также семейные споры и неприветливое друг к другу обращение. Родителям следует принимать во внимание присутствие ребенка и не показывать перед ним своих разногласий.

Обстановка, окружающая ребенка, должна быть поэтому тихой и спокойной. С ребенком надо говорить тихо и не постоянно. Около нервного и легко раздражающегося ребенка не должно находиться много людей. Его не следует водить в большое общество. В первую очередь с ним нельзя грубо обращаться. Не пригодны также для него шумные и буйные игры.

На состояние нервной системы ребенка оказывает большое влияние также правильно выбранное питание и распорядок дня. От недостаточного или неправильного питания ребенок легко становится нервным. Ребенок должен во-время и в определенные часы ложиться спать. Его сон должен быть достаточно долгим.

Пусть ребенка просмотрит врач в консультации. Все недостатки, которые найдет врач, должны быть тотчас исправлены. Часто приходится наблюдать, что улучшение физического состояния ведет к улучшению и душевного состояния ребенка...

Ч а с т о в а ш р е б е н о к п р о с ы п а е т с я ?

В этом возрасте ребенок уже должен спать беспробудно всю ночь. Он уже выработал навык засыпать самостоятельно, без качания, пения, баюкания и ношения. Если он, однако, просыпается, по нескольку раз за ночь вскакивает, поделитесь этим с врачом при посещении консультации.

Возможно, что у ребенка беспокойный характер, но возможно также, что имеется какая-нибудь другая причина, скажем, большие аденоидные разращения, не дающие ему хорошо дышать. Никогда не браните ребенка за то, что он плохо спит, не ругайтесь, если вас ребенок несколько раз за ночь будит. Если вы уверены, что у ребенка есть все, что ему необходимо: свежий воздух, приятное тепло, правильное питание; если вы уверены, что с самого раннего детства вы ребенка правильно воспитываете, тогда ищите причину его поведения в чем-то другом. Вы очень были бы виноваты перед своим ребенком, если бы вас удовлетворило утверждение, что ребенок пошел нервною в вас, и ничего бы против этого не принимали.

Найдите причину и устраните ее. Относитесь к ребенку так, чтобы ваше поведение не поддерживало в нем склонности к нервности, а наоборот, способствовало успокоению его и излечению от этого. Мать и отец должны не проявлять перед ребенком своей вспыльчивости.

Если вы будете руководствоваться этими инструкциями, вам удастся быстро вылечить его как от нервности, так и от плохого сна.

Ч а с т о к р и ч и т в а ш р е б е н о к ?

Возможно, что вы сами кричите? Дома у вас спокойно и тихо? Если нет, то и от ребенка не можете требовать, чтобы он был спокойным и тихим.

Ребенок учится, наблюдая и подражая другим. Он подражает приемам окружающих. Вы должны быть осмотрительны, чтобы ребенок не перенял у вас что-либо, чего бы вы не хотели видеть у своего ребенка.

Склонность к крику имеет свои причины. Вы не знаете, что вам следует делать, если ребенок кричит: оставьте его немного покричать, чтобы он не привыкал звать вас криком из-за всякой мелочи. Затем просмотрите пеленки, одежду, убедитесь, не хочет ли он пить, не холодно ли ему, не помочился ли он.

Если все в порядке, дайте ребенку немного покричать. Весьма вероятно, что ребенку слишком много позволялось, так что он избаловался, а потому и кричит.

Р а з в и т и е р е б е н к а н а ш е с т о м м е с я ц е

Между детьми бывает большая разница, один уже умеет делать одно, другой — иное, и всё же оба ребенка могут быть одинаково сообразительными, крепкими и здоровыми. Поэтому не огорчайтесь, если ваш ребенок немного отстал в своем физическом и душевном развитии. Он не должен всегда уметь делать то, что уже умеют другие. Всё догонит, и через несколько месяцев на нем никто не узнает, когда он впервые сел, на пятом или на восьмом месяце.

Средний ребенок в шесть месяцев способен:

1. Переменить положение, поворачиваясь со спины на бок и обратно.
2. Умеет подняться и сесть с легкой помощью.
3. Умеет схватить определенный предмет.
4. С уверенностью поворачивает голову на звук, безошибочно узнает мать среди остальных людей.
5. Выражает свое неудовольствие, когда у него берут игрушку.
6. Играет с игрушкой и смотрит на нее уже совершенно правильно, не кося глаз.
7. Подражает некоторым звукам, как ш-ш, гу-гу, а-у и т. д.

Некоторые из этих способностей проявлялись уже на четвертом или на пятом месяце.

Свидетельство родителям

Родители, проверьте свою совесть! Ваш ребенок уже полгода на свете. За это время он добился больших успехов. Он сообразителен, он резв и здоров. Он научился многому. Умеет гораздо больше, чем вы ожидали бы!

Но и вы, родители, конечно, многому научились с тех пор, как имеете ребенка. Вы стали более терпеливыми, более разумными и постоянно учитесь больше понимать ребенка.

Проверьте себя, хорошие ли вы отец и мать, правильно ли заботитесь о своем драгоценном сокровище!

Напишите сами себе свидетельство. Оценку в баллах сделает ваша совесть. Выполните рубрику правдиво, так как нет смысла обманывать самого себя.

	Баллы
1. Был ваш ребенок кормлен грудью — до сих пор	3
хотя бы до 4 месяцев	1
не был кормлен грудью	—
2. Находится ребенок под регулярным врачебным наблюдением	3
ходите к врачу только временами, не регулярно	2
не ходите к врачу	—
3. Даете ребенку овощной суп	3
ребенок не принимает овощей	—
4. Кормите ребенка кашей	3
ребенок до сих пор не научился есть кашу	—
5. Бывает или бывал ребенок на солнце в подходящее время года;	3
предохраняете его голову и глаза от солнца	3
не бережете голову и глаза	—
6. Даете витамины по предписанию врача	4
только иногда	3
7. Бывает ребенок ежедневно на воздухе — 4 часа и дольше	2
2—3 часа	3
8. До сих пор не имел соски	2
даете ребенку с ранних дней соску — отучили его позже	1
отбираете соску на день или на ночь	—

- | | |
|--|-----|
| 9. Есть у ребенка своя постель | (3) |
| 10. Засыпает сам | 3 |
| катаете, пока не уснет | — |
| 11. Держите в комнате, где лежит ребенок, окно открытым весь день и ночь | 3 |
| всю ночь | 2 |
| иногда и перед сном | (1) |
| 12. Соблюдаете во всем регулярность | 3 |
| допускаете исключения | (2) |
| Всего баллов . . . | |

Зачеркните баллы, которые отвечают вашему уходу за ребенком. Сосчитайте зачеркнутые баллы. Наилучший результат равен 36 баллам — он будет у очень небольшого количества родителей.

В среднем, дисциплинированные и заботливые родители будут иметь 30 баллов. Если у вас окажется только 20, задумайтесь над своим уходом за ребенком и подтянитесь.

О чем нужно помнить на шестом месяце жизни ребенка

Давая ребенку овощи, вводим в его организм необходимые минеральные соли.

Если ребенок хочет сидеть, не препятствуйте ему. Сами его, однако, не сажайте.

Правильно ли поднимаете ребенка? Поднимая за руки, можно сломать или вывихнуть их.

Даете ребенку витамины?

Постоянно находится ваш ребенок под надзором врача? Только так предотвратите различные несчастья.

Сделаны вашему ребенку прививки? Конечно уже в родильном доме была сделана прививка против туберкулеза. Позаботьтесь, чтобы ему были сделаны прививки дифтерии, оспы, а также против коклюша.

Напомните врачу в консультации, что ребенку исполнилось полгода — пусть откровенно вам скажет, как его удовлетворил ваш уход за ребенком.

Седьмой месяц

Регулярный уход за ребенком — путь к здоровью — Кормление грудью продолжается — Ребенок приобретает самостоятельность в питании — Отвращение к некоторым блюдам вызвано психическим состоянием — Новые видоизменения супа — Начинаем вводить мясо — Вес — Искусственное питание — Сон — Родительский контроль за состоянием здоровья ребенка — Зубки — Фрукты и витамин D — Навык к регулярному действию желудка — Высокое детское креслице — Инфекция — Предупредить болезнь легче, чем ее лечить — Первое пальтецо — Несчастные случаи в жизни ребенка — Ожоги не лечите сами — Что уже умеет делать ребенок? — Что важно в седьмом месяце?

Регулярный уход за ребенком — путь к здоровью

Родители, которые с первых дней жизни ребенка правильно о нем заботятся, и которые умеют ему привить регулярные гигиенические навыки, в значительной мере содействуют укреплению здоровья ребенка на всю жизнь.

Соблюдать регулярность в жизни ребенка, это значит кормить его всегда в определенное время; класть спать в определенные часы; приучить к регулярному хождению на горшок; выносить на свежий воздух; ежедневно давать возможность свободно двигаться и играть.

Такой метод ухода возможен, естественно, только в том случае, если родители, в особенности мать, не ленятся, а упорно и точно придерживаются установленных часов. Это требует действительно много работы и моральной силы!

Ребенок, в распорядок жизни которого мы ввели определенный регулярный ритм, научится ждать определенных действий в определенное время и не домогается их криком в неурочное время.

Ребенок, при каждом крике которого все исполняется, приобретает весьма нездоровые навыки. Поведение ребенка — хороший ли он или плохой — зависит в значительной степени от родителей. Ответственность лежит на родителях, и от них зависит, удастся ли им воспитать ребенка выдержанным, здоровым и счастливым.

Кормление грудью продолжается

Драгоценным материнским молоком мы продолжаем кормить ребенка и на седьмом месяце. Кормим в определенное время — по вашему расписанию, т. е. в четырехчасовых или меньших интервалах, всего три раза в день. Ввиду того, что теперь мы кормим реже, молочные железы начинают выделять меньше молока и постепенно подготовляются к прекращению кормления.

Ребенок приобретает самостоятельность в питании

Уже два приема пищи, обеденный и вечерний, заменены иной, чем материнское молоко, пищей: овощным супом и манной кашей.

Этот месяц посвящается полностью тому, чтобы ребенок освоился с переходом на новое питание и приобрел навык к новой пище.

Если вы были старательны при приготовлении новой пищи, приветливы и терпеливы при повторных попытках привить ребенку любовь к новым блюдам, то ваш ребенок теперь уже спокойно и как нечто само собой разумеющееся ест кашу и овощной суп.

Отвращение к некоторым блюдам вызвано психическим состоянием

Проанализируйте, почему у вас к некоторым блюдам имеется отвращение. Может быть, это отвращение кем-нибудь вам привито, или само блюдо вам чем-нибудь не подходит, напоминает что-нибудь, или же у вас к данному блюду просто предубеждение («Салат из одуванчиков люди не едят»).

Ребенку, в сущности, такое отвращение незнакомо. Разве что вкус, густота блюда или его состав окажутся для ребенка непривычными. Но ребенок к новшеству быстро привыкнет, как только увидит, что его кормят совершенно спокойно и не считают прием пищи ничем особенным. Чем меньше мы будем об этом говорить, тем лучше. Однако вы сами можете стать причиной того, что у ребенка на всю жизнь вызовете психическое отвращение к тому или другому блюду, если, например, с испугом посмотрите на него, задавая себе вопрос: «Будет ли он это есть». То же самое может быть вызвано вашим замечанием, что вы этого не любите. Если родители не любят некоторых блюд, пусть об этом в присутствии ребенка помолчат.

Человек, который не любит некоторых блюд, причиняет затруднения не только себе, но и другим как столовник, гость и путешественник. Часто не ест именно тех блюд, которые очень были бы полезны его здоровью.

Естественно, что мы должны всеми силами стараться, чтобы наш ребенок любил все.

Новые видоизменения супа

Раз в два дня мы, вместо заправки на масле, начнем класть в суп пол-желтка. Испробуем, как будет ребенок переносить желток. В большинстве случаев переносит хорошо. Затем постепенно будем увеличивать это количество, пока не начнем вводить целый желток. Это нужно делать раз в два дня, но и не реже одного раза в неделю. Желток содержит в себе важные для вашего ребенка питательные вещества и витамины. Поэтому его нельзя варить, а надо в взболтанном виде вливать в суп непосредственно перед подачей.

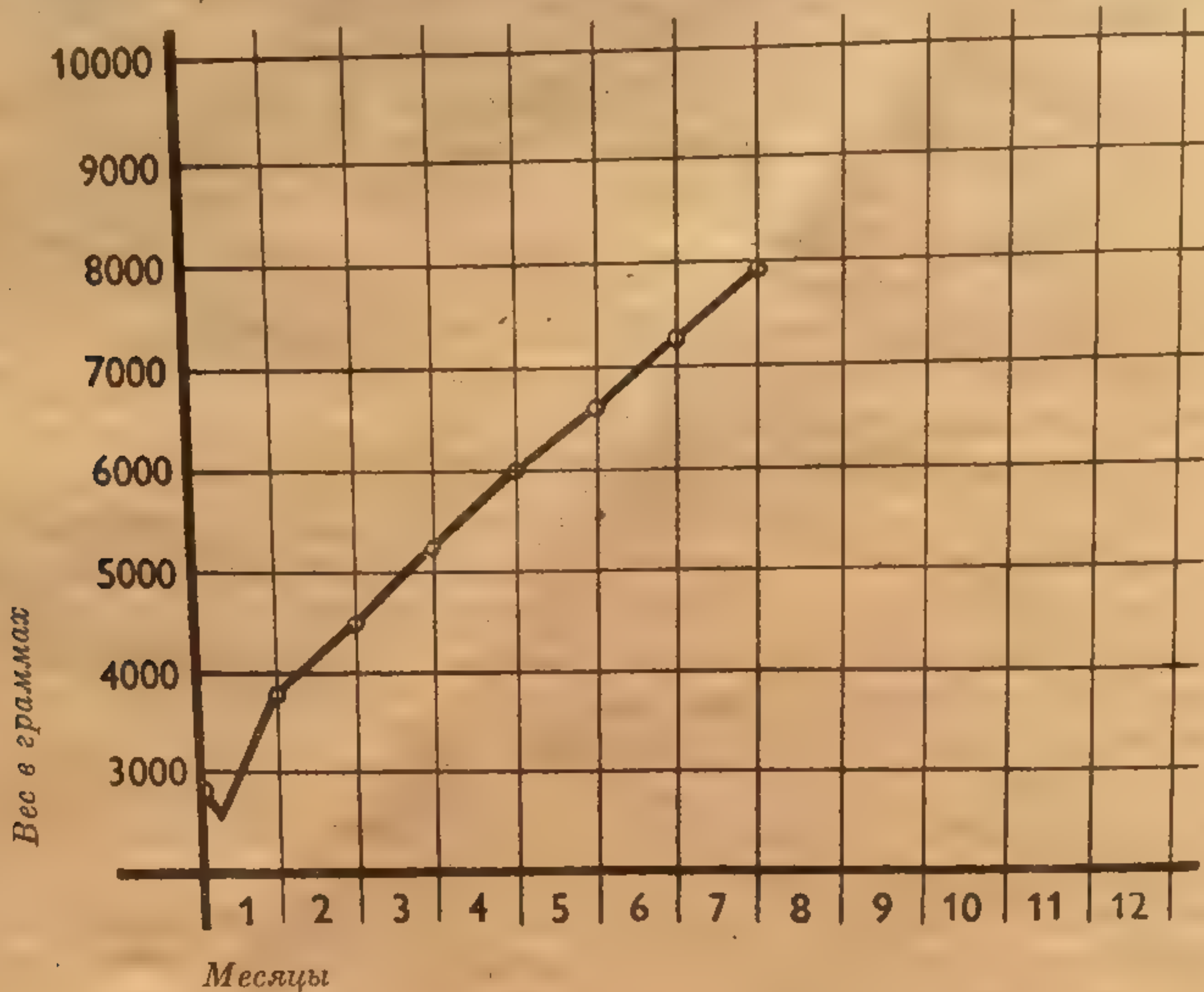
Начинаем вводить мясо

Теперь уже можем приблизительно два раза в неделю давать ребенку некоторые виды мяса, например, печень, курятину или говядину. Мясо нужно молоть, позже его можно рубить. Предпочтение отдаем темному мясу и печени, но давать можно любое мясо, кроме жирного. Также почки

и селезенка весьма полезны. Естественно, нельзя кормить ребенка консервированным и копченым мясом. Из копченого можно изредка ребенку дать только кусочек нежирной ветчины.

В е с

За две недели вес ребенка увеличивается от 220 до 250 г. Это значит, что он к концу седьмого месяца весит, в зависимости от типа, немногим больше восьми кг, а иногда его вес может достигать почти 9 кг.



И с к у с с т в е н н о е п и т а н и е

Ребенка продолжаем кормить неразбавленным молоком. Детям с большим аппетитом прибавляем к утренней порции столовую ложку молотых сухарей или кексов, оставив эту смесь на четверть часа постоять, мы ее затем подогреваем. Общее количество молока слегка сократится. Отпадает два кормления, вернее только одно, потому что для каши нужно такое же количество молока. Следовательно, ребенок будет выпивать три раза в день по 200 мл молока. Если вы до настоящего времени кормили ребенка сушеным молоком, то начиная с этого месяца оно не обязательно. Вы можете пользоваться нормальным молоком, которое должно кипеть около трех минут (см. стр. 191).

С о н

Ночной сон должен длиться от 10 до 12 часов. Его мы прерываем только один раз за ночь, когда ребенка прикладываем к груди или кормим из бутылки. Днем даем ребенку поспать 2 часа до обеда и 2 часа после обеда.

ва
ре
ма
са
в

0

1

2

3

4

5

6

7

8

М

По

Е

мат

про

вы

ош

ста

В

Е

зуб

Есл

как

П

жем

мы

реб

жен

не

его

Вит

дет

при

пред

и пр

Родительский контроль за состоянием здоровья ребенка

О том, здоров ли ваш ребенок, скажет вам врач в консультации при вашем нормальном посещении. Если нет ничего особенного, показывайте ребенка врачу раз в месяц, вплоть до конца первого года. Однако каждая мать и отец стремятся иметь какие-нибудь данные, по которым бы они сами могли с большой вероятностью определить, все ли с их ребенком в порядке.

Ответьте сами себе на следующие вопросы.

1. Прибавляет ваш ребенок в весе?
2. Хорошо у него действует желудок, раз или даже два раза в день?
3. Хороший у него аппетит?
4. Хорошо он переносит новые блюда, не рвет, нет у него поносов?
5. Чистая у него кожа, хороший цвет лица?
6. Чистые у него глаза? Широко ли они раскрыты?
7. Счастлив ли ваш ребенок? Выглядит ли он довольным, не злится, не нервничает?
8. Спит спокойно, не просыпаясь? Закрыты ли у него во сне рот и глаза?

Может статься, что ни на все вопросы вы сможете ответить положительно. Поговорите об этом с врачом, он вам посоветует.

Вы однако знаете вашего ребенка до мелочей. Следите за ним внимательно и разберите его поведение, если оно вас беспокоит. Внимательно прочтите соответствующие этому вопросу статьи этой книги. Может быть, вы увидите, что вина в вас самих. В таком случае сделайте все, чтобы ошибку исправить. Не сердитесь на ребенка, а устраните причины недостатков.

З у б к и

В этом месяце обыкновенно полностью прорежутся нижние резцы.

Если этого не случится и если у ребенка нет и признаков режущихся зубов, проверьте количество вводимого витамина D и вообще питание. Если оно в каком-нибудь отношении неправильно, то спросите врача, каким образом вы должны содействовать росту зубов.

Ф р у к т ы и в и т а м и н D

Продолжаем кормить ребенка фруктовым пюре. В зимние месяцы можем пользоваться консервой «Фруктовый завтрак». В том случае, если мы в прошлом месяце фруктовое пюре еще не внесли в меню блюд для ребенка, то внесем его теперь. Рецепт на стр. 224. Витамин D ребенок должен получать в предписанном для него врачом препарате. Это, конечно, не касается летнего времени, когда ребенок греется на солнце и когда его организм приобретает витамин D под влиянием солнечных лучей. Витамин D необходим ребенку потому, что в ближайшее время ему придется больше пользоваться мышцами и сильнее обременять свой скелет — при ползании и ходьбе. А поэтому мы заинтересованы в том, чтобы предупредить развитие рахита. Предупредить его можно правильным питанием и прибавлением витамина D.

Спросите в консультации, нужно ли вам увеличить дозу препарата, содержащего витамин D, которым вы уже пользовались раньше, по предписанию врача.

Навык к регулярному действию желудка

У ребенка, которого мы регулярно кормим, желудок действует тоже регулярно. Это вы уже, наверное, наблюдали с самого рождения ребенка.

Проследите в течение нескольких дней, когда у ребенка действует желудок. В этом возрасте он действует один или два раза в день. Запишите время. В следующий раз, приблизительно в то время, когда у ребенка по обыкновению действует желудок, посадите его на ночной горшочек, держа его у себя на коленях. Ребенка посадите на горшок так, чтобы он был повернут к вам спиной, левой рукой обнимите его за грудку, а правой придерживайте на коленях горшок.

При каждом приучивании в первую очередь необходима регулярность и огромное терпение. В горшок налейте теплой воды, это помогает действию желудка. Не держите, однако, ребенка на горшке более 5—10 минут. Терпение даст результаты.

Стеклянный горшок не оправдал себя, т. к., разбиваясь, оказывался причиной многих тяжелых ранений. Ребенок им может пользоваться только под вашим наблюдением. Лучше же пользоваться эмалированным или глиняным. В последнее время делают горшки также из пластмассы, они легки и почти не бьются. Опыт с ними пока еще небольшой. Их преимущество в том, что они не холодят.

Высокое детское креслице

Ребенок начинает хорошо сидеть, а иногда уже сидит совершенно уверенно. Легко поднимается в сидячее положение и выдерживает в таком положении пять — десять минут. Поэтому вы можете поддержать его усердие и приобрести для него высокое креслице.

Вначале посадите в него ребенка всего на 5—10 минут. Прежде чем он разволнуется и начнет кричать, положите его обратно в кровать. На креслице положите мохнатое полотенце, чтобы он не ударился о подлокотники. Под попку достаточно подложить одеяльце или войлочный круг в наволочке, за спину подушечку, чтобы ребенок мог опереться.

Позже он будет в этом креслице сидеть и есть за семейным столом и будет подчиняться той же дисциплине и порядку, как и все остальные члены семьи. Однако пока будет лучше, если вы будете кормить ребенка отдельно и не разрешите ему есть вместе со взрослыми.

Если ребенок сидит в высоком креслице, не оставляйте его без присмотра. Хоть кресло сделано и надежно, однако несчастье может произойти. Ребенок может неожиданно резко оттолкнуться ножками от близко стоящей мебели и опрокинуться. Поэтому кресло не придвигайте слишком близко к столу, чтобы он не мог отталкиваться.

У кресла должна быть подставка для ножек, иначе ребенок не сможет сидеть прямо.

В середине передней перекладины должен быть укреплен ремешок или полоска толстой материи, которую следует протянуть между ножками и закрепить под сидением. Только в таком случае мы можем быть уверены, что ребенок не провалится и не сползет через отверстие для ног.

И н ф е к ц и я

Заразные болезни для маленького ребенка, особенно до годовалого возраста, очень опасны. Заразными мы эти болезни называем потому, что они переносятся с человека на человека при пожатии руки, кашлем, чиханием, а также резким дыханием. Инфекцию можно перенести также загрязненными предметами (платок или столовый прибор и посуда).

Сырое, не кипяченое молоко и вода из плохого колодца или водопровода могут содержать возбудителей инфекций и вызывать болезнь.

Также и мухи являются носителями инфекций. Они переносят миллионы возбудителей.

Вашему ребенку в этом возрасте угрожают больше всего насморк и кашель, воспаление легких, катар кишок, коклюш и ветрянка.

П р е д у п р е ж д а т ь б о л е з н ь л е г ч е , ч е м е е л е ч и т ь

Предупреждать заразную болезнь у своего ребенка вы можете в известной степени сами, а именно тем, что будете его охранять от соприкосновения с лицами, которые могут переносить инфекцию. Это значит, что вы не будете возить ребенка в многолюдные места, по улицам, в места экскурсий, на переполненные детские площадки и в парк, и что не будете их водить к больным людям. Никому, кроме отца и ближайших здоровых родственников, не разрешайте брать ребенка на руки, нянчить его и особенно целовать. Для ребенка имейте всегда при себе отдельный платок или пеленки, которыми вытирайте, в случае надобности, лицо ребенка, а при насморке — нос. Никогда не пользуйтесь чужим платком, даже и своим! Не кормите ребенка своей ложкой и не разрешайте этого делать никому. Не допускайте, чтобы мухи садились на еду!

Если вам кажется, что ребенок какой-то странный, уложите его и посоветуйтесь с врачом. Раздумывать много незачем, а то можно и опоздать. До тех пор, пока ребенка не покажете врачу, давайте ему только теплый чай с сахаром.

П е р в о е п а л ь т е ц о

Ребенок постепенно становится все более и более живым, а потому во время прогулки он уже не лежит в коляске хорошо укутанным от холода, как это было раньше. Поэтому мы должны приобрести для ребенка пальтецо, которое он будет одевать поверх одежды, которую он до сих пор носил. Следовательно, ребенка теперь нужно одевать так: пеленочные штанишки, рубашечку и кофточку, штаны — чулки, шерстяной свитерок, а поверх всего этого настоящее длинное пальто!

Если очень холодно, посадите ребенка в меховой мешок.

Несчастные случаи в жизни ребенка

Бойкий ребенок, начинающий ползать, очень любознателен и все хватает, в результате чего могут произойти разные несчастья. В сущности в этом будет виноват не сам ребенок, а тот, кто обязан был наблюдать за ним и не уделял ребенку достаточного внимания.

Большинство несчастий можно было бы предотвратить, если бы люди больше думали о том, что и как надо делать, чтобы избежать несчастных случаев.

Не оставляйте на столе, на полу или вообще на досягаемых местах лекарства, пилюли, порошки, капли, предметы нормального кухонного обихода, как щелочь, соду, порошки для чистки, спички и т. д. Все это должно быть заперто и находиться на таких местах, куда не дотянутся ручки ребенка.

Сколько многообещающих детей прошло и проходит ежедневно через страшные страдания, со смертельным исходом, только из-за необдуманности и безответственности членов семьи.

Острые предметы, как нож, ножницы, иголки и булавки следует также убирать оттуда, где им не место. Лучше всего их прятать под замок. Привыкайте к этому с самого начала! Это и для вас выгодно — ребенок вас научит порядку, если вы до этого не были к себе строги. Однако, прежде всего этим вы предохраните своего ребенка от серьезных ранений.

Ожоги не лечите сами

Самым опасным несчастьем являются ожоги, которые часто случаются именно в эти месяцы жизни ребенка. Ребенок опрокинет на себя горячий напиток или суп, стоящие на столе, за которым он сидит, скажем, на коленях у отца или матери. Ошибка в вас, т. к. вы посадили ребенка к столу, не убрав предварительно со стола всего, к чему могут дотянуться ручки ребенка.

Ожоги опасны для жизни; у маленьких детей они очень болезненны. Для незначительных ожогов приобретите в аптеке ихтиоловую мазь и в случае надобности положите на обожженные места марлю, смазанную этой мазью. Не туго забинтуйте. Можно также воспользоваться растительным маслом с известковой водой. Не кладите белок, — не помогает. Более значительные ожоги вообще не лечите сами. Это очень рискованно.

Прикройте поврежденное место стерильной марлей, или по крайней мере, чистым проглаженным платком и немедленно идите с ребенком в больницу, чтобы сохранить его в живых. После оказания помощи дайте ребенку выпить чего-нибудь теплого.

Что уже умеет делать ребенок?

Средне развитой ребенок умеет уже в седьмом месяце самостоятельно и без опоры сидеть, конечно недолго. Каждой рукой умеет брать и держать предметы, даже тогда, когда ему приходится преодолевать сопротивление. Издаёт разные звуки, как а-а, е-е, г-г и т. д. Пищит и ликует, радуется. Различает знакомые и незнакомые лица, играет с игрушками,

бросает их на пол, хлопает подходящими игрушками и очень доволен шумом. Ребенок постоянно весел и счастлив. Кое-чем из приведенного он уже овладел, правда, в предыдущие месяцы.

Что важно в седьмом месяце?

Каша, зелень, желток, витамины, мясо по совету врача.

Отвращение к блюдам вызывается плохим воспитанием, не допускайте этого!

Заразные детские болезни можно до некоторой степени предотвратить: сделаны вашему ребенку все прививки? Не ходите с ним к больным? Охраняете его от заражения, в случае, если кто-нибудь из семьи болен? Предупреждаете детские травмы? Подумайте, все ли в вашем хозяйстве в порядке?

Не уступайте ребенку ни в чем; перед сном не качайте его, не пойте ему, не играйте с ним!

Восьмой месяц

Развитие продолжается — Перемена в питании — Плотная пища — Кормление грудью и отнятие от груди — Кормление из бутылки — Основные питательные вещества пищи — Белки — Углеводы — Жиры — Минеральные соли — Витамины — Вес — Запор — Ребенок приучается к горшку — Кривые ноги — Ребенок умеет ползать — Длинные фланелевые штаны на резинке у пояса и щиколоток — Ограничить движение в коляске — Загородка — Травмы (несчастные случаи) — Одевание — Выделения — Воспитание ребенка — Учим владеть собой — Неправильные навыки — Детское развитие на восьмом месяце — Что важно в восьмом месяце

Развитие продолжается

С каждым днем ребенок вам доставляет все больше и больше радости. Он начинает многое понимать, проявляет трогательную благодарность и радость от совместной жизни.

Все ваши улыбки принадлежат ребенку. Особенно во время еды пусть ваше лицо будет озарено улыбкой. Еда покажется вкуснее и лучше переваривается, если ее подают в счастливой и веселой обстановке. Это, естественно, не значит, что вы будете во время еды с ребенком играть, рассказывать ему сказки или декламировать детские стишки. Ребенок не должен привыкать и сам играть во время еды, как не должен привыкать и к тому, чтобы его во время еды развлекали и уговаривали. Ребенок, во время еды, приобрел бы ряд плохих привычек, которые могут сохраняться вплоть до школьного возраста и причинять семье много трудностей.

Перемена в питании

В восьмом месяце мы продолжаем кормить ребенка фруктовым пюре с бисквитом или печеньем. Рецепт на стр. 236.

Самым подходящим временем для пюре является десятичасовое дообеденное кормление; ребенок постепенно приближается к нормальному питанию, т. е. до обеда получает только фруктовый завтрак, чтобы не потерять аппетита к более существенному обеду.

К овощному супу добавляем в этом месяце, по возможности через день, сырой желток. Ребенок к желтку привык за предыдущие месяцы. Желток можно вводить ребенку также в виде гоголя — моголя, подавая его после супа. Целого яйца давать еще нельзя! Только после года. Дело в том, что белок маленьким ребенком плохо усваивается.

Плотная пища

Нужно обратить ваше внимание еще на одно изменение в питании: желательно предоставить ребенку в этом месяце возможность кусать! Этой возможности нет, если мы кормим ребенка, как и прежде, исключительно жидкой пищей.

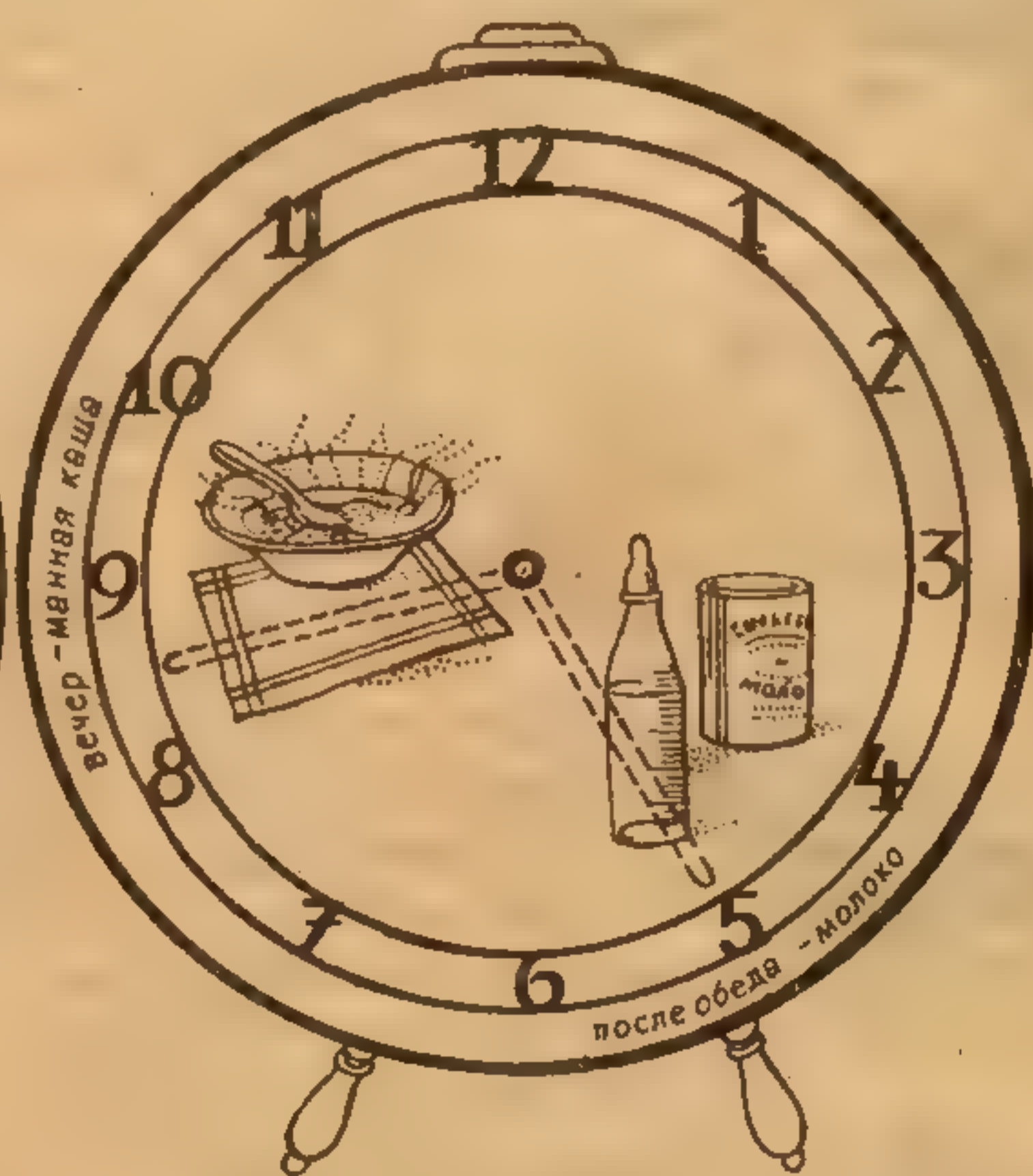
Кусанием мы упражняем десны, которые благодаря этому приобретают нужную форму и укрепляются. Одновременно при этом упражняются и жевательные мышцы и, наконец, зубы. Без упражнений любой из органов бывает мало развитым. Кроме того, уже пора готовить ребенка к нормальной пище. Если ребенок слишком долго получает исключительно размельченную пищу, он к ней привыкает, и мать встретится с большими затруднениями, когда позже захочет научить ребенка есть нормальную пищу.

Поэтому хорошо включить в расписание блюд ребенка уже сейчас какую-нибудь плотную пищу. Самой подходящей в этом отношении будет сухая булка. Мы ее и дадим ребенку в ручку, а в рот он ее потянет инстинктивно сам и начнет жевать, упражняя этим мышцы, зубы и десны. И даже в том случае, если ему удастся иной раз проглотить маленький кусочек, то это не беда, он сильно смочен слюной. Большая же часть булки, размоченная слюной, будет размазана по подбородку и вокруг него. Пусть вас это не удручает! Ребенок скоро приобретет сноровку.

До обеда



После обеда



Сухая булка лучше корки хлеба, потому что последнюю он может более глубоко засунуть в рот и откусить большой ее кусок. Хоть он им и не подавится, все же лучше ребенку не глотать больших кусков.

Кормление грудью и отнятие от груди

На восьмом месяце, руководствуясь, естественно, советом своего врача, заканчиваем отнятие от груди.

Отнимать начинаем так, что сначала одно кормление заменим едой из бутылки или из чашки, в которой приготовим неразбавленное молоко, 200 мл в одной бутылке.

Через неделю или 10 дней, постоянно заменяя одно кормление грудью питанием из бутылки, заменим также бутылкой и второе кормление грудью. Затем вновь подождем 7—10 дней, после чего заменим бутылкой и следующее кормление грудью. Ввиду того, что, вместо четвертого прикладывания к груди, мы уже раньше ввели кашу, а вместо пятого даем зелень, мы в течение месяца или шести недель полностью отнимем ребенка от груди. Поэтому начинать это следует приблизительно в половине 8-го месяца, чтобы к концу 9-го ребенок был окончательно отнят от груди.

Если мать руководствовалась советом предыдущих глав, приучала ребенка к прикорму при кормлении грудью и учила ребенка пить из чашечки, то она отнимет ребенка от груди без затруднений, а ребенок легко привыкнет к перемене.

В летнюю жару ребенка лучше продолжать кормить и не отнимать от груди до тех пор, пока не спадет жара. Материнское молоко безопаснее коровьего, которое в жару легко портится, и в котором легко размножаются микробы заразных болезней, особенно кишечных. Сушеное молоко безопаснее.

В деревне выгоднее иметь под рукой молоко от здоровой коровы, чисто полученное и тщательно переваренное и остуженное.

Пищу, заменяющую материнское молоко, можно ребенку давать из бутылки или из чашки. Если вы уже научили ребенка пить из чашки, то поите его из нее и молоком. Ночное кормление в этом месяце уже отпадает.

Медленным и постепенным отнятием от груди вам удастся преодолеть затруднения, вызванные тем, что ребенок не хочет отказаться от материнской груди. А также и затруднения матери. В следующем месяце мы поговорим о том, как можно помочь матери в случае заболевания молочных желез.

К о р м л е н и е и з б у т ы л к и

Начиная с шестого месяца, мы начали давать ребенку неразбавленное молоко; это продолжаем делать и дальше.

В бутылку надо налить 200 мл молока, положить два куска сахара, а для детей с хорошим аппетитом прибавить еще ложку детских сухарей. Кашу приготавливаем так же, как было сказано на стр. 211.

О с н о в н ы е п и т а т е л ь н ы е в е щ е с т в а п и щ и

Ваш очаровательный ребенок растет. Отчего у него такие розовые щечки и откуда у него берется столько силы для движений в течение всего дня?

Питание способствует развитию детского организма. Пища ребенка по своему составу не может быть произвольно составленной, а должна быть продумана, чтобы ребенок получил то, что необходимо для развития его организма.

Поэтому было бы полезно, чтобы родители ознакомились с основными питательными веществами пищи, поняли, насколько каждое из них важно для человеческого организма и сознали, что многое зависит от их правильного выбора и сочетания.

Что, собственно, требуется ребенку для построения его тела?

Белки

Ткани организма образуются из белков. Организм ребенка должен строить много новых тканей, так как он растет, и сверх того еще должен заменять и те части тканей, которые изнашиваются.

Белки являются ценной составной частью пищи.

В чем они содержатся? В молоке, мясе, яйцах, в стручковых растениях и в крупах.

Углеводы

Это крахмал и сахар. Они являются главным источником силы (энергии). При их сгорании в организме образуется тепло.

Если организм их не использует, они превращаются в жир и откладываются главным образом в подкожной клетчатке.

Поэтому люди, вводящие в себя слишком много углеводов и мало двигающиеся, жиреют.

Крахмал — это хлеб, крупы и картофель.

Сахар — в сахаре, в кондитерских изделиях, фруктах; в большом количестве он содержится в сушеных фруктах, частично также в молоке и зелени.

Жиры

Жиры поставляют тепло и энергию, и если они не используются, то откладываются в организме. Позднее, в случае недостатка жиров в принимаемой пище, организм ими вновь может воспользоваться.

Жиры находятся в молоке, сметане, масле, сырах, желтке, жирном мясе и в растительном масле.

Минеральные соли

Организм нуждается в минеральных солях для построения скелета и тканей. Кальций и фосфор служат построению костей и зубов. Кальций содержится в молоке, в молочных продуктах, сырах, яйцах, цветной капусте и в зеленых овощах.

Фосфор находится в молоке, хлебе, в стручковых растениях, рыбе, шпинате, кольраби и капусте.

Железо содействует образованию красных кровяных шариков. Оно содержится в печени, селезенке, в мясе, в яйцах, сметане, салате, и в стручковых растениях.

Витамины

Витамины нужны организму в значительно меньшем количестве. По сравнению с остальными составными частями пищи, их достаточно всего несколько миллиграммов. Однако они необходимы для жизни. Мы их называли разными буквами азбуки. Для того, чтобы ребенок был здоров и рос, ему необходимо регулярно вводить эти вещества.

Витамин А способствует здоровому росту, укрепляет мышцы, увеличивает аппетит, способствует сопротивляемости против инфекции. Предуп-

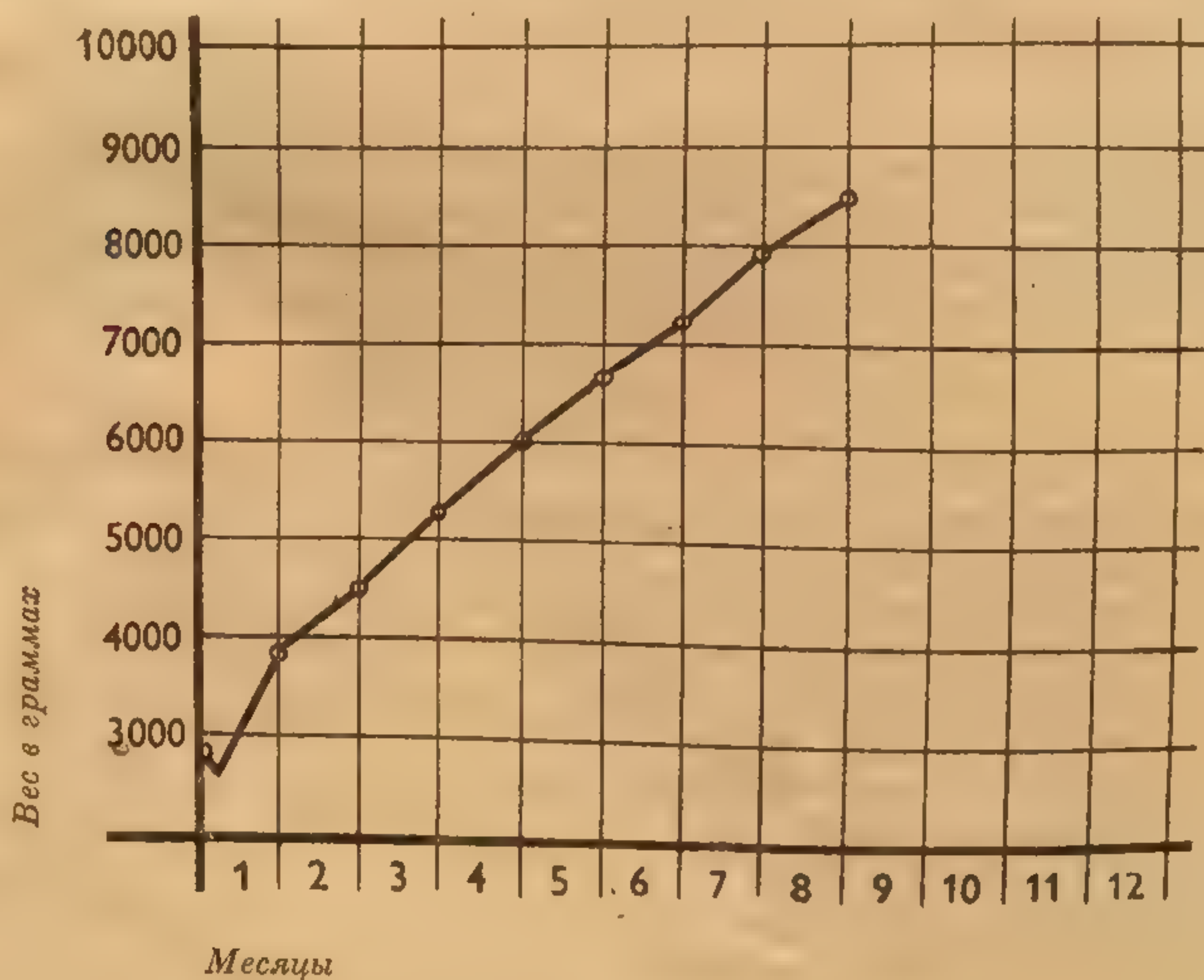
преждает также некоторые главные болезни. Этот витамин содержится в молоке, сметане, масле, рыбьем жире, печени, желтке, шпинате, кудрявой капусте, в моркови и в помидорах, ежевике, малине и чернике.

Витамины В — строят и укрепляют нервную систему. Содействуют образованию красных кровяных шариков, росту и аппетиту. Их мы найдем в пище из круп, в молоке, в свежих фруктах и зелени, в дрожжах, печени, почках, в свежем мясе.

Они не уничтожаются ни при варке, ни при жарении.

Витамин С — предупреждает и лечит цингу. Надежным источником витамина С являются лимоны, апельсины, шиповник (чай из шиповника зимой), помидоры, шпинат, капуста, кольраби, картофель, кудрявая капуста, салат, цветная капуста и клубника.

При варке и жарении количество витамина С уменьшается, но и оставшегося количества бывает достаточно. Потери происходят главным образом в тех случаях, когда мы сваренной пище даем остыть, а затем снова ее разогреваем, а ведь до подогревания эти продукты были богаты витаминами С. Избегайте также металлических терок — металл уничтожает витамин С окислением.



Витамин D организму необходим, так как без него он не мог бы использовать кальций и фосфор для своего построения. Это единственный витамин, который может попасть в организм и не в виде пищи. Он образуется в теле также при облучении солнцем.

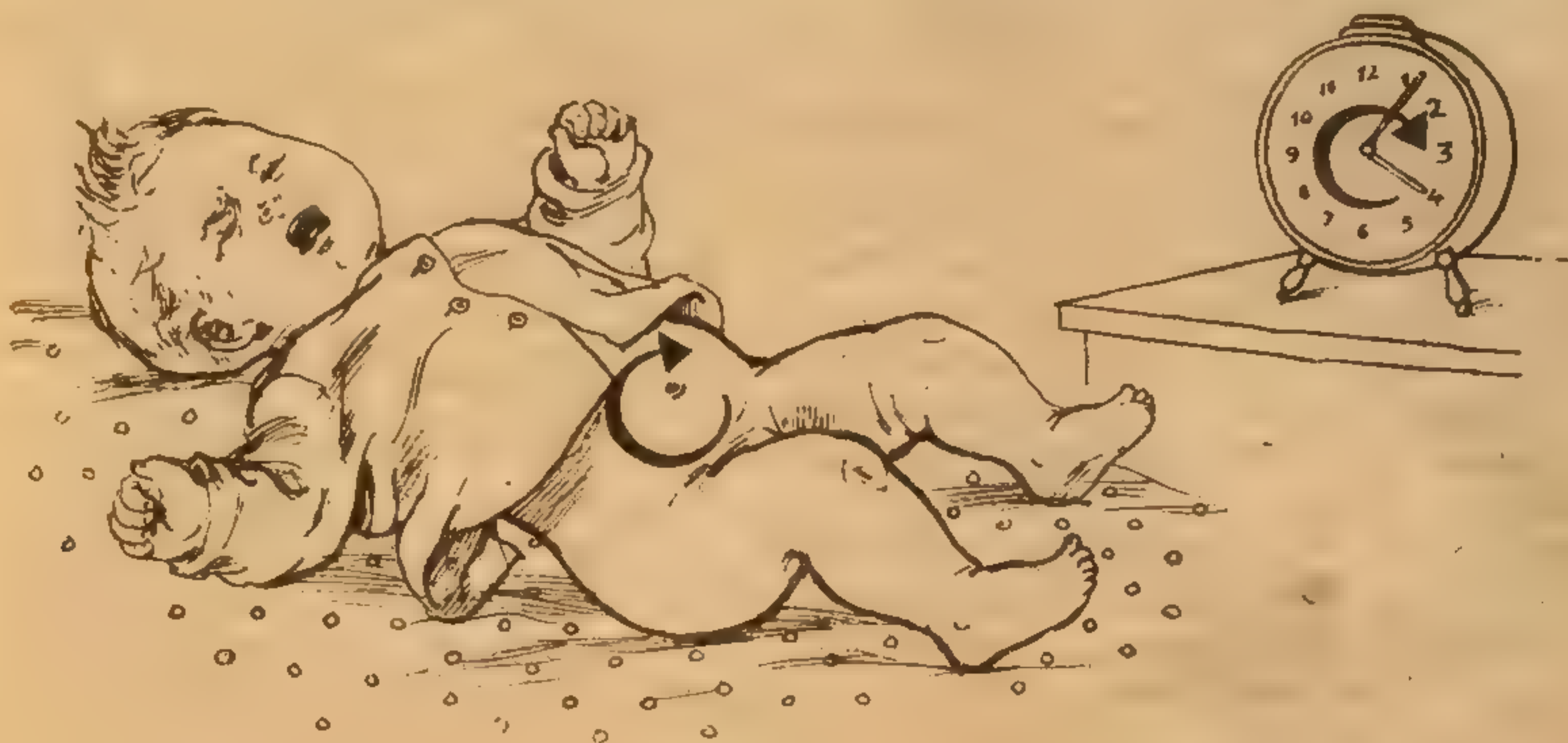
Наличие витамина D гарантирует построение сильных и здоровых костей и зубов; недостаток витамина D вызывает рахит. Если нет солнца,

вводим его в организм в масляном растворе или в рыбьем жире. Также молоко, сметана, масло и желток содержат в небольшом количестве витамин D.

Вес

Ребенок в конце восьмого месяца весит, в среднем, около девяти килограммов.

За 2 недели ребенок прибавляет в среднем, приблизительно, от 220 до 250 г, т. е. столько же, сколько в предыдущем месяце. Взвешивайте ребенка регулярно через каждые 14 дней и не забывайте вес тщательно записывать. График веса хорошенько спрячьте. Взвешивайте всегда при одинаковых условиях. Это значит, голенького ребенка, в одно и то же время дня, перед кормлением, по возможности после мочеания и после стула.



Запор

У детей, которых кормят грудью, запор бывает нормальным явлением. Они очень хорошо переваривают материнское молоко, в результате чего образуется очень мало остатков, которые не в состоянии вызвать стул. Случается, что у таких детей желудок действует только раз в два дня.

Не волнуйтесь, если у ребенка один день не подействует желудок. Если у него нет при этом болей и он не капризничает, то вмешательства не нужно. Спокойно подождите до следующего дня, когда у него несомненно желудок подействует. Никогда не давайте ребенку средств, вызывающих стул. Они, может, быстро и помогут, но после них запор бывает еще сильнее. Дело в том, что они раздражают кишечник.

Если у вашего ребенка запор бывает частым явлением, хотя вы его и не кормите грудью, внесите лучше изменения в распорядок дня, а тем самым устраните причины запора.

Кашу ребенку варить лучше из цельных круп, например, овсяную кашу. Они помогают движению кишечника.

В ожидании стула, массируйте ребенку животик, как это показано на рисунке. Рядом с ребенком положите часы, или предоставьте их себе, и мас-

сируйте, делая кругообразные движения по направлению часовой стрелки! В этом направлении расположена толстая кишка, где, по всей вероятности, и задержались каловые массы.

Вместо воды или фруктовых соков, давайте отвар из чернослива или сушеных фруктов, немного подслащенных.

Если у ребенка и в течение всего следующего дня не будет стула и если он капризничает — по всей вероятности от газов — вставьте ему осторожно трубочку или свечку.

Запор может быть вызван также психическими причинами. Ребенок знает, что его щепетильные родители будут крайне обеспокоены, если у него не будет стула; чтобы привлечь к себе больше внимания, он не напрягается, и желудок не действует.

Поэтому родителям не следует перед ребенком говорить о том, что у него не было стула и даже не проявлять беспокойства.

Ребенок приучается к горшку

У многих детей с самого рождения желудок действует в определенное время. Проследите за этим и воспользуйтесь этим временем, чтобы привить ребенку навык к регулярному стулу в будущем.

Если же у вашего ребенка желудок действует не в определенное время, то уже пора начать вырабатывать навык.

Если вы можете выбрать время, то лучше всего, чтобы желудок действовал утром или до обеда. И у взрослого человека должен быть стул утром перед уходом на работу. Если вы этот навык привьете ребенку уже с грудного возраста, вы избавите себя от больших забот. Вы знаете по собственному опыту, сколько забот и денег стоит избавиться от запоров, которые возникают часто по небрежности и из-за недостатка правильного навыка!

Прочтите снова статью на стр. 258. Если вы привьете ребенку навык к регулярному стулу, то в дальнейшем вы сэкономите много времени, труда и забот; кроме того, хорошо привитой навык помогает превращать запоры.

Неустанно заботьтесь о том, чтобы горшок не был холодным и чтобы ребенку было удобно на нем сидеть. У ребенка желудок должен подействовать в течение 5—10 минут. Дольше его на горшке не держите. В целях выработки навыка, помогайте ему звуками «а-а», чтобы он научился соединять сидение на горшке с повышением брюшного давления и со звуком, который он сам когда-нибудь позже будет издавать, прося тем самым, чтобы его посадили на горшок.

Кривые ноги

В то время, когда ребенок начинает ползать, родители внимательно следят за телом ребенка, от их внимания не ускользнет, что его голени искривлены внутрь. Такое искривление свойственно в той или иной степени большинству детей.

В большинстве случаев это ничего не значит. Искривление может быть

врожденным, или же является следствием естественного положения в матке. Такое искривление до двух лет полностью выравнивается.

Но не исключена, конечно, возможность и рахита. При нем кости бывают не ровными, а искривленными. Спросите у врача, который вас, в случае надобности, пошлет к специалисту-ортопеду.

Он избавит вас от забот и посоветует вам, что нужно делать для того, чтобы устранить этот недостаток.

Будьте однако спокойны, если вы с раннего возраста даете ребенку все, что ему положено: материнское молоко, солнце, воздух, хорошее питание и витамин D.

Ползать ребенку очень полезно, потому что это укрепляет мышцы и в то же время не обременяет костей, как ходьба.

Лучше развивается и свод ступни, благодаря чему не возникнет позднее плоскостопие.

Никогда не заставляйте ребенка ползать и в особенности стоять. Предоставьте это полностью его собственному стремлению. В противном случае незрелые кости под влиянием тяжести начали бы кривиться.

Ребенок умеет ползать

Ползание — хорошее упражнение для ребенка, потому что оно помогает укреплять мышцы. Иногда вы встречаетесь с мнением, что давать ребенку ползать не полезно, так как он может запачкаться, заразиться и ранить себя. Это мнение правильно в том случае, если ребенок ползает без наблюдения по грязному полу. Мы не так себе это представляем.

Ребенок сначала начинает ползать по кровати. Как только вы это заметите, выгодно приобрести для ребенка так называемую загородку, или же отгородить для этой цели в помещении безопасный угол. По чистому полу и полотняной или другой стирающейся подстилке ребенок может ползать, сколько ему угодно. Кровать должна служить исключительно для сна, в противном случае он в ней плохо засыпает.

Если угол чистый, то тем самым отпадает возражение о грязи и заразе. Большой травмы также не может произойти. Время от времени появляющиеся шишки и царапины или прищемленные пальцы не являются для ребенка ничем иным, как приобретением необходимого опыта. Без этого он не может научиться правильно владеть руками и ногами.

Посмотрите на рисунки приложения. Ребенок лежит на животике, подтянет скорченные ножки, вытянет вперед ручки, подтянет тело, ножками при этом упрется и оттолкнется, и вот он уже на небольшое расстояние подвинулся вперед.

Как только он приобретет практику, то согнет ножки под животик, ручки вытянет, как можно дальше и ползет «на четвереньках». Такому ползанию мы должны в максимальной мере содействовать, так как в этот период у ребенка крепнут мышцы, а у ступни достаточно времени для развития свода. Если бы ребенок преждевременно стал на ножки, то могла бы возникнуть угроза, что вес тела воспрепятствует правильному развитию свода ступни и у ребенка возникнет плоскостопие, а может случиться, что в результате этого возникнет и искривление ног.

Длинные фланелевые штаны на резинках у пояса и щиколоток

У многих семейств холодные квартиры. В деревнях люди привыкли к холоду, они весь день на дворе, работая согреваются и в помещении им кажется тепло. Но для ребенка в таком помещении иногда бывает холодно, потому что он еще не может согреться движением. В городе опять-таки часто бывает ксилолитовый пол, или пол покрыт линолеумом, и холодит.

Лучше всего можно определить температуру на полу так, что положим комнатный градусник прямо на пол. Часто для вас будет неожиданностью, какая большая разница в температуре на уровне головы и на полу.

Однако с нынешнего дня ваш ребенок будет двигаться по этому полу. Поэтому матери часто одевают ребенку длинные теплые штаны.

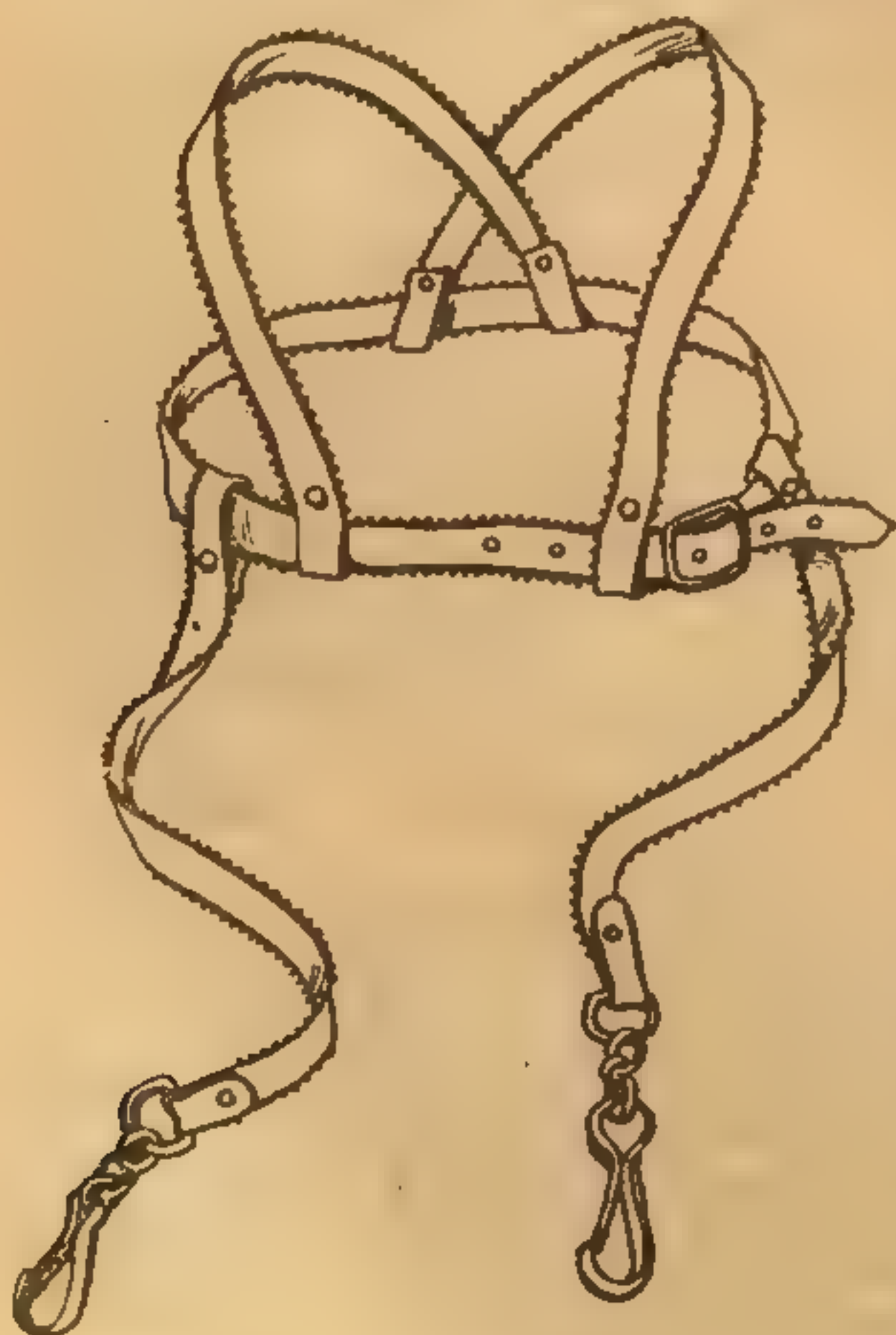
Носить их очень приятно и они удерживают нижнюю половину туловища в тепле. Однако, эти штаны мало гигиеничны. Их густая ткань, внутри даже с ворсом, захватывает много грязи, а вместе с ней и микробов, среди которых могут быть и возбудители болезней. И, наконец, они делают ребенка слишком изнеженным.

Поэтому у детей, которые носят эти штаны, надо особенно тщательно следить за гигиеной. Приобрести надо двое штанов, одни из них всегда иметь в запасе, выстиранные и выглаженные. Менять их надо часто.

От штанов никогда не должно пахнуть ни грязью, ни мочой, как это часто бывает у недобросовестных матерей.

Кроме того, штаны необходимо, не менее двух раз в день, хорошенько вытряхнуть и почистить щеткой.

Штанишки обыкновенно сползают, потому что их нельзя в поясе слишком сильно стянуть резинкой. Поэтому рекомендуем пристегивать их к лифчику с пуговичками, или прикреплять их бретелями.



Ограничьте движения в коляске

Ребенок за день вдоволь напользается и напрыгается. В коляске же он должен привыкнуть лежать спокойно или спать.

«За этим ребенком невозможно уследить! Он разобьет коляску, высовывается наружу, прыгает, а я не успеваю его ловить!» Мама! — в таком случае ребенку пора уже купить или сшить самой ремни. Вполне достаточно сшить их из материи, у матерчатых есть большое преимущество — их можно стирать. Однако они не столь надежны, как кожаные ремни.

Один ремешок застегнем вокруг талии (свободно!), протянув перед этим ручки в петли ремней, которые будут держаться на плечах. По бокам ремня, застегнутого вокруг талии,

висят вниз ремешки, которые пристегиваются к чему-нибудь прочному: к бортам коляски или постельки.

Привожу размеры ремней или спитых полосок: ремень вокруг талии — 70 см, наплечные — 35 см, боковые — 45 см (для подгибания прибавить).

По бокам коляски следует привинтить кольца, на боковые ремни пришить карабины, которые легко пристегивать к кольцам. Матерчатые полосы можно закреплять, привязывая их.

Загородка

Так мы называем охранный заборчик из деревянных жердочек, скрепленных снизу и сверху рамами. Купленная загородка устроена так, чтобы ее можно было складывать, и чтобы она не занимала много места, когда ею не пользуются. (Позже это удобство бывает, однако, причиной постоянного крика, а именно в тех случаях, когда ребенок в щелях прищемляет пальцы или кожу.)



Загородка доставляет детям много радости, ведь это фактически их физкультурный зал.

Для матери эта загородка представляет облегчение, так как ребенок в ней находится в безопасности, он отгорожен от таких опасных мест, как печка, лестница, холодные и грязные места.

Хорошо было бы эту загородку покрасить белой краской, чтобы легче видеть на ней грязь. Это бы нас заставило ее чаще мыть. Мир ребенка теперь стал шире, но с переходом на пол, за загородку, увеличилась также возможность инфекции. Поэтому необходима максимальная чистота и осторожность.

Загородку поставьте на тщательно вычищенный ковер или начисто вымытый пол, на который положите простыню сурового полотна, или чистое шерстяное одеяло.

Так как при ползании ребенок стянул бы подстилку, привяжите ее к углу загородки, или пришейте тесемки и завязывайте их за палки загородки. Это не очень практично, потому что тесемки будут рваться, а может разорваться и материя.

Остается только одно: постоянно поправлять под ребенком подстилку, чтобы он не сидел на холодном полу. Оставить ребенка совершенно без присмотра нельзя, даже в загородке. В загородке у ребенка много возможностей. Он трогает планки, трясет их, ездит по ним руками — пока не один прекрасный день самостоятельно не станет на ноги! Какая это будет радость!

Травмы (несчастные случаи)

Дети, испытавшие прелесть движения, лезут всюду. Не остаются там, куда их сажают. Не спускайте с них глаз, если они не находятся под защитой своей загородки.

Несчастные случаи в этом возрасте обыкновенно возникают тогда, когда мать оставляет ребенка, хоть на минуту, самого в неогороженной постели, на столе или на стуле. Мать, скажем, отойдет на минутку, чтобы снять сбегавшее молоко или открыть на стук двери, а несчастье уже тут как тут.

Не отходите от ребенка, пока не загорожена кровать или не закреплена загородка. Если в квартире есть ступени, защитите их барьером, который даже сами можете сделать, и который помешает ребенку преждевременно упражняться в ползании по ступенькам. Не полагайтесь на случай, который сохранит вашего ребенка, а просто-напросто устраняйте возможность какой бы то ни было травмы.

Одевание

Прежде всего, с того момента, как ребенок перестал лежать и начал сидеть, а тем более ползать, не прикрывайте его перинкой и не садите в конверт. Хорошо одевайте ребенка для дома, или для прогулки, но сну переодевайте его в ночную рубашку и прикрывайте в постели.

Главной частью детской одежды остаются все еще пеленки. Сперва их требуется большое количество, до 60 в сутки; позднее — значительно меньше, и только на случай мочеиспускания. Ребенок испражняется уже в горшок. Пеленки завязываем ребенку в виде штанишек.

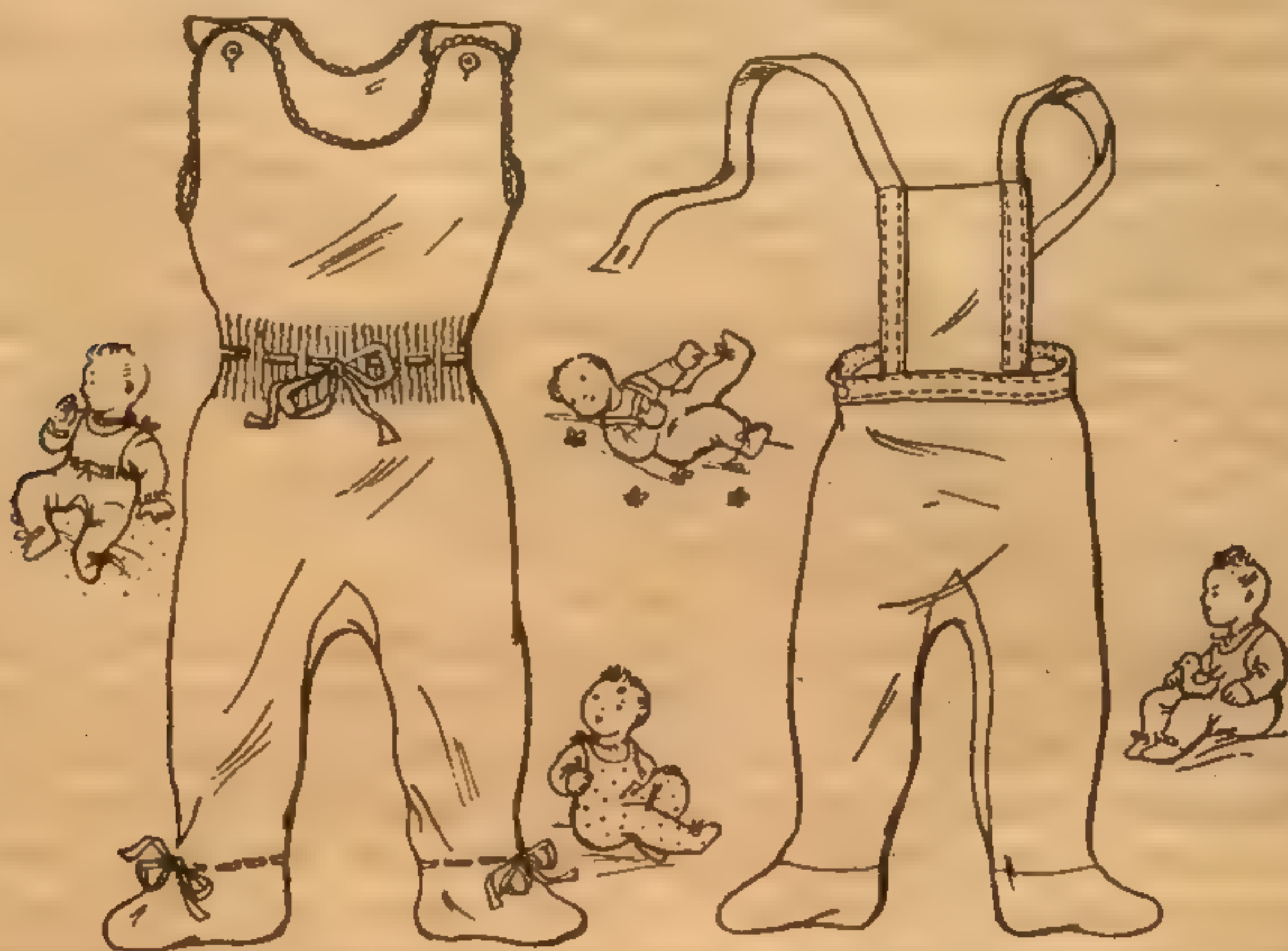
Верхнюю часть тела ребенка прикрывает лифчик и рубашка. Лифчик может быть легким трикотажным, или его можно сшить из старых детских рубашек, отрезав длинные рукава, и ребенок их будет носить без рукавов. На зиму может остаться нижняя рубашка с длинными рукавами.

На лифчик мальчикам одевайте еще верхнюю рубашку, которую можно уже сшить по образцу мужской, и пристегивающиеся штанишки. В зимнее время, как и раньше, одевайте вязаное хлопчатобумажное или шер-



стяное пальтецо и вязаные штаны-чулки. Девочек летом можете одевать уже в платье — штанишки, зимой они носят такую же одежду, что и мальчики.

Летом одежда должна быть как можно проще. На солнце, когда ваш ребенок привыкнет, он будет голышом. В других случаях, подложив пеленки, одевайте только платьице, застегивающееся между ножек, плавки или трусики для загорания с плечиками.



Что мы одеваем ребенку на ноги? У нас, где ребенка в большинстве случаев кладут в конверт, на ножки не одевают ничего. Если холодно, то мы надеваем ребенку чулочки только тогда, когда ребенок начинает ходить. В крайнем случае он носит вязаные или матерчатые туфельки, а вместо чулок — штаны-чулки.

Рекомендуем штаны-чулки всегда носить с плечиками, чтобы резинки в поясе не давили, а штаны не сползали вниз. Летние штаны-чулки будут бумажные или трикотажные, зимой — шерстяные. И только одев штаны-чулки, мы обуем ребенка в ботиночки.

Эти штаны-чулки себя хорошо оправдали. Они в поясе держатся на резинке, или достают прямо до плеч, где застегиваются на пуговицы; иногда у штанишек бывают сделаны помочи. Их легко снимать и они позволяют удобно менять пеленки. Они сохраняют в тепле нижнюю часть тела и держат на своем месте пеленки; поэтому ребенок выглядит всегда опрятным, и в тоже время он целесообразно одет.

Для чулок, если их носит ребенок, выгодно сделать пояс с плечиками для резинок, который легко связать крючком по рисунку. Он носится поверх детской рубашки и кофточки, или поверх лифчика. К нему пристегиваются подвязки, а если нужно, то штанишки или кофточка. Этот пояс удобно расширить тем, что сзади подвяжем еще несколько полос, так что ребенок может их носить вплоть до 3 лет. Приготовьте их несколько штук для смены.

Летом ребенок носит носки, и они нам, конечно, не причиняют никаких

хлопот с пристегиванием. Чулочки до колен лучше не надевать, они мешают кровообращению. Ботиночки, пока ребенок не начнет ползать, могут быть вязаные или сшиты из материи. Как только начнете ребенка са- жать на стул или он начнет ползать в загородке, вы должны его обу- ть, т. е. лучше защитить его ноги. Ребенок получит туфли или ботиночки. У туфель или ботиночек все еще может быть мягкая подошва; такую обувь он может носить до тех пор, пока не начнет самостоятельно становиться и ходить.

Чулочки и ботиночки должны быть всегда немного больше ноги. Опи- бочно мнение, что чулок растягивается; наоборот, много искривлений пальцев и ступней вызвано как раз тесными чулками, которые береж- ливая мать хотела еще использовать. Поэтому давайте ребенку только свободный чулок.

Точно так же рубашки, платья и штанишки должны быть достаточно сво- бодными, не должны давить! У ребенка должна быть полная свобода движений, чтобы тело полностью развивалось.

В ы д е л е н и я

Если вы были последовательны и терпеливы, у вашего ребенка уже, вероятно, выработался навык в определенное время проситься на горшок. Обычно это бывает один или два раза в день. Однако, необычная пища, новый вид овощей, увеличение количества сока или другие фрукты, могут иногда несколько нарушить регулярность стула, так что пеленка может еще оказаться загаженной. Теперь уже время сочетать процесс моче- испускания с каким-нибудь звуковым его обозначением. Ребенок к этому привыкнет, особенно в том случае, если мать это слово будет ясно по- вторять, сажая ребенка на горшок.

Используйте каждую свободную минуту и попытайтесь выработать си- стематический навык. Работающие матери иногда жалуются, что для них это слишком строгие требования, так как ребенок мочится еще очень часто, и что у них мало возможностей к выработке этого детского навыка. И все-таки при всяком удобном случае подготавливайте почву для выра- ботки этого навыка.

В о с п и т а н и е р е б е н к а

Ребенок уже достиг того возраста, когда понимает некоторые простые ваши требования, как, например, спать, утихнуть, сесть на горшок. Ре- бенка следует вести к тому, чтобы он вас слушался.

Иногда в этом возрасте наблюдаем у ребенка проявление упрямства. Это результат неправильного воспитания.

Если вы будете знать, как правильно воспитывать ребенка, и будете это проводить в жизнь, вы предотвратите появление и развитие упрямства.

Прежде всего ни мать и никто из окружающих не смеют сами вызывать у ребенка проявление упрямства, даже в шутку. Начинается это обычно тем, что кто-нибудь ребенка, шутя, дразнит. Протягивает ему, например, что-нибудь, а потом отдернет руку и скажет: «А вот и не дам! Нарочно не дам!» И если даже подающий при этом смеется и ребенок в восторге от этой сцены, зародыш упрямства уже налицо. Ребенок подражает, и в бу-

душем он будет поступать таким же образом. Если бы он умел говорить, то сказал бы приблизительно так: «А вот и не послушаюсь! И нарочно не послушаюсь.» Не разрешайте, чтобы кто-либо играл с ребенком подобным образом. Конечно, и сами не давайте повода возникнуть проявлению упрямства.

Если ребенок протянет к чему-нибудь руку, а вы этого дать ему не можете, скажем, это какая-нибудь небезопасная игрушка, спокойно откажите ребенку в просьбе и понятным для него языком дайте ему понять, что просимый предмет представляет для него опасность. «Это причинило бы тебе боль!» Такое объяснение необходимо, чтобы у ребенка от непонимания не появилось ощущения неправды или упрямства.

Еще лучше, конечно, все такого рода вещи удалять от ребенка, а если их нельзя давать ему в руки, то сделать так, чтобы он их не видел, и у него не появилось бы желания просить их. Чем меньше будет таких отказов, кончающихся сценой, тем меньше будет предпосылок для развития в ребенке упрямства.

Наоборот, сделайте так, чтобы у него было много не игрушек, а предметов, к которым он мог бы прикасаться. Ребенка интересует все, и он хочет заниматься и играть со всеми вещами, которые видит вокруг себя. Это он делает не с целью вас сердить, а потому что это его единственная возможность учиться познавать мир и развивать свой разум. Любознательность является самым лучшим учителем и ее нужно поощрять!

Если вы окружите ребенка предметами, которые полностью могут удовлетворить его любопытство и к которым он может прикасаться, то этим самым вы помогаете ему. Если вы постоянно будете его останавливать окриком: «Оставь это! Не трогай этого! Иди вон!» — вы пробуждаете в ребенке упрямство и тормозите его развитие.

Упрямые дети часто не хотят ни есть, ни спать. Особенно это делают дети, у которых чрезмерно добросовестные родители. Ребенок знает, что если он их не послушается, то сейчас же будет окружен вниманием родителей, которые будут его старательно уговаривать, стремясь разными обещаниями и подарками сделать послушание приятным для него моментом. Мы описали ребенка, который испорчен плохим воспитанием. Не делайте этого! Не браните его, не расстраивайтесь и сами. Если ребенок рассердится, не обращайтесь на него внимание.

Часто родители что-нибудь прикажут ребенку, но как только ребенок, не исполнивший приказания, начнет плакать, не настаивают дальше на исполнении приказания. Это, конечно, неправильно. Лучше не давайте приказания, если не будете полностью настаивать на его исполнении! Тогда не будете напрасно терять своего авторитета. Лучше меньше приказывать, но приказание, данное один раз, ребенок должен исполнить!

Если вы решили не ходить к ребенку и дать ему возможность выкрикаться, нельзя через минуту отойти и отменить распоряжение! Это выглядит жестоко и бессердечно, у матери от этого разрывается сердце, но и вы и ребенок будете в конце концов награждены: ребенок — хорошим характером, а вы — радостью, которую вам будет доставлять воспитанный ребенок, царящей тишиной и дисциплиной дома.

С детьми разговаривайте спокойно, глубоким голосом, и вообще ведите себя спокойно. Некоторые женщины прямо рвут нервы высоким и крик-

ливым голосом, которым, как им кажется, следует говорить с ребенком.

На малого ребенка оказывает влияние каждый, находящийся вблизи ребенка, человек, особенно вы, мать. Если вы расстроены, нервны и нетерпеливы, вы вызовете у своего ребенка упрямство, или будете способствовать тому, что он будет неуверенным в себе и завитым.

Учим владеть собой

Навык чистоты следует прививать ребенку с самого начала. Надо приучать ребенка к тому, чтобы он полюбил чистоту, чтобы привык к ней и постоянно ее требовал. Этим самым одновременно вырабатывается и отвращение к грязи, а кто привык к физической чистоте, будет, вероятно, требовать и чистоты нравственной.

Привычка к нормальной, нераздражающей пище, будет способствовать здоровому развитию тела и духа; отвращение ко всякого рода раздражающим веществам (спиртные напитки), вероятно, перенесется инстинктивно на более старший возраст и будет оберегать от разного рода раздражений.

Навык любви к свежему воздуху, солнцу и физическим движениям повышает не только физическую выносливость, но вырабатывает и элементы характера. Основы навыков закладываются именно в эти месяцы, которые как раз проходят, и которые являются очень важным для дальнейшего физического и психического развития.

Навык это первое, но не единственное средство воспитания. Постепенно навык уступает место сознательной дисциплине.

Поэтому направляем внимание на то, чтобы с самого раннего возраста воспитывать волю, дисциплину, правдивость, честность, воспитывать чувства. Это — воспитание характера.

С нашим маленьким человеком в этом отношении внешне можно сделать очень мало! Но все же кое-что сделать можно! Каждому ребенку устроим собственную кроватку, а там, где это возможно, он не будет спать в том же помещении, где спят взрослые. Эти мероприятия позволят избежать возникновения преждевременного раздражения, а позже и пробуждения полового инстинкта.

Твердая, ровная постель закаляет, отучает от изнеженности.

Первое, чем учится ребенок владеть, это плач. Разумные родители нянчат и ласкают ребенка не тогда, когда он плачет, а наоборот, тогда, когда он бывает хорошим. За то, что ребенок не плачет и не кричит, его нужно похвалить. Грудной ребенок быстро поймет, за что его хвалят! Восьмимесячному ребенку даем понять, что мы охотно исполним его разумное желание, выраженное рученками и улыбкой, но никогда не исполним того, чего он хочет достичь своим криком. В этом случае ребенок впервые должен владеть собою.

Позже будут и другие возможности научить ребенка самообладанию.

Неправильные навыки

Наблюдали ли вы у своего ребенка онанизм? Вероятно, вы с возмущением скажете: Конечно нет! Не ищите, однако, в этом термине что-то ужасное. Это просто игра со своими наружными половыми органами.

Каждый ребенок играет со своими наружными половыми органами. Маленький ребенок играет со своими пальцами, играет с ножками, играет с каждым бросающимся в глаза и торчащим предметом. Ясно, что мальчик будет играть со своим наружным половым органом. Девочка опять-таки может найти ■ наружных половых органах выделяющиеся бугорки ■ будет водить по ним пальцами. Оба получают от этого приятное осязательное ощущение. Больше ничего, потому что для более сильного полового удовлетворения у них не развиты еще необходимые органы.

Говорят, что к игре с наружными половыми органами их толкает раздражение вблизи находящихся частей. Так, например, у девочек глисты, переползающие из прямой кишки в наружные половые органы, у мальчиков сужение или соединение крайней плоти, у обоих грязь или остатки мочи.

Следите за тем, чтобы ничего подобного у вашего ребенка не было! Особенно тщательно следите за чистотой! Мальчику, по крайней мере раз в неделю, при купании следует оттянуть крайнюю плоть и обмыть. Девочке обмываем наружные половые органы и область заднего прохода спереди назад. Никогда не делайте этого в обратном направлении, от заднего прохода к наружным половым органам, чтобы девочка не приучалась к этому и чтобы этот навык не был причиной перенесения инфекции в половые органы.

Вытирать нужно, прикладывая полотенце и промокая, но не тереть, потому что трением можно вызвать зарождение полового раздражения. Если ребенок трогает половой орган слишком часто, нужно дать осмотреть ребенка врачу, нет ли какой-нибудь причины медицинского характера, заставляющей ребенка трогать наружные половые органы.

Устранив причину, устраняем и следствие. В том случае, если причиной будет случайно обнаруженное ребенком приятное ощущение и он стремится его повторить, то в таких случаях можно достичь результата путем отвлечения его внимания и стремлением отучить ребенка от этого.

Онанизм свидетельствует о том, что ребенок еще не умеет владеть собою, свидетельствует об инстинктивности, тогда как нашей целью является самообладание и внутренняя дисциплина.

Достаточно систематически давать пальчикам ребенка другую работу, привлечь его внимание к игрушке. Терпеливо снова и снова отнимать его руки. Никогда при этом не сердитесь и не наказывайте ребенка.

Позже в нашем распоряжении будет уже больше средств для правильного воспитания ребенка.

Д е т с к о е р а з в и т и е н а в о с ь м о м м е с я ц е

Ребенок на восьмом месяце очень резв, сидит без опоры и начинает ползать. Гукает, аует, издает радостные восклицания, что-то лепечет, издает звуки, в которых нет смысла, но благодаря которым развивает органы речи. Даже произносит «мамама» или «да-да» или «ба-ба», не соединяя, конечно, эти слоги с каким-нибудь значением.

К этому возрасту у ребенка обычно прорезаются оба нижние резца.

Он ловко владеет рукой, поднимает и держит большие предметы, как мяч, но учится поднимать и маленькие вещи, как, например, пуговицы.

Однако в рот ребенок сует все, что попало, а потому опасно, когда он играет маленькими вещичками, этим он может заниматься только под вашим наблюдением. Потом дети способны целыми часами играть с коробочкой пуговиц, которые для безопасности надо нанизать на крепкую нить.

Если положить ребенка на спину, он с большой радостью поднимает ножки и со всей силой их опускает на подушку. Просто удивительно, что не болят у него пятки! На кровати он резво переворачивается с животика на спинку и обратно, так толкает ножками, что не привяжи мы одеяло, ребенок и минуты бы не был прикрыт.

Ребенок очень любит опираться ножками на нашу руку или наше тело, когда лежит перед нами на столе или на кровати. Выжимается, отталкивается, бьет ногами, ползает!

Что важно в восьмом месяце?

При ползании на руках ребенка остаются бактерии, и могут быть перенесены в рот. Всегда мойте ребенку руки после игры и перед едой.

Приучаем ребенка к горшку — учим его порядку, чистоте, предупреждаем запор.

Начал ваш ребенок ползать? Не мучайтесь, если еще не умеет делать того, что уже делает ребенок ваших знакомых. При правильном уходе все наверстает.

Устроили ли вы уже все для того, чтобы опасные предметы, которые ребенок может достать или те, которые ребенок может проглотить, не попали в его руки? Предупредите этим травмы и упрямство.

Хотите путешествовать с ребенком? Старайтесь во что бы то ни стало сохранить регулярность в уходе за ним.

Не искривлены у ребенка слегка голени? Это нормальное явление, но следите, чтобы ребенок был защищен от рахита.

Приучаете ребенка самостоятельно играть? Этим он приучается сосредоточиваться, учится независимости и самостоятельности.

Отец ежедневно играет с ребенком перед купанием. Мать заботится о том, чтобы ребенок ежедневно был на солнце и воздухе.

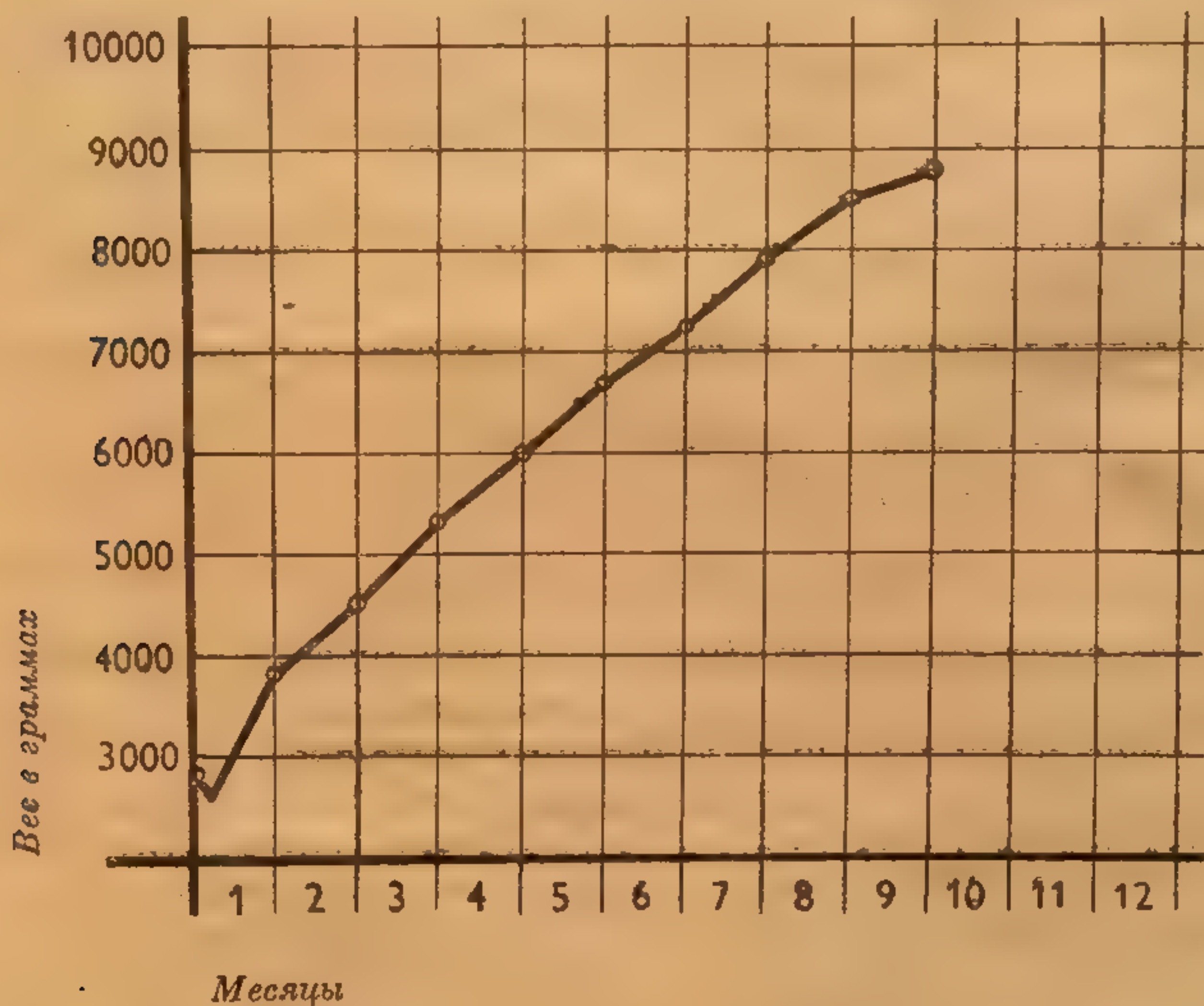
Весь уход за ребенком должен быть продуман, чтобы служить основанием выработки здорового отношения молодого человека к жизни.

Девятый месяц

Отнятие от груди — Распорядок дня — Пряности в пище — Стоит ли давать ребенку сосиски? — Яичный желток — Упражнения в кусании и пережевывании — Навык ходить на горшок — Игра — Солнце и свежий воздух — Что важно в девятом месяце?

Отнятие от груди

Материнское молоко, несмотря на всю свою непревзойденную ценность в первые месяцы жизни ребенка, является недостаточным само по себе в более поздний период и его необходимо дополнить чем-то другим. Точно так же не может слишком долгое время и коровье молоко быть главной едой ребенка, потому что его будет недостаточно для питания организма. Ребенку нужно больше белков, больше крахмала, минеральных солей, витаминов, грубых остатков клетчатки для пищеварительного процесса, более плотной и твердой пищи для тренировки зубов, десен и челюстей.



Поэтому-то в этом месяце ребенка и отнимаем окончательно от груди, а количество коровьего или сушеного молока, которое получает ребенок, сводится к трем порциям — утром, после обеда и вечером (в каше). Всего молока ребенок не должен получить больше $\frac{3}{4}$ литра.

Однако бывают обстоятельства, по которым необходимо отнятие от груди передвинуть. Этот вопрос решит врач.

Это бывает обычно летом, когда на дворе слишком жарко. В такое время дети бывают склонны к поносам, а кормление грудью их от этого избавляет. Не отнимаем от груди и в тех случаях, когда у ребенка появляются какие-либо признаки со стороны желудка или кишечника, как и вообще во время болезни. В этих случаях отнятие от груди нужно отложить на 1—2 месяца.

Р а с п о р я д о к д н я

- 6,30 — 200 мл цельного молока. Ребенок возвращается в кроватку, может еще поспать или поиграть.
- 8,00 — Витамины С и D в том виде, в каком предпишет врач.
- 9,45 — Умывание, переодевание из ночного в дневное белье.
- 10,00 — Фруктовое пюре из сырого яблока, моркови, черешен или других фруктов. (Все должно быть перед этим вымыто в питьевой воде.)
- 10,30 — Прогулка в коляске. Солнечные ванны, игра или сон в продолжение 1—2 ч.
- 13,30 — Густой процеженный овощной суп, можно и с манной крупой, через день с желтком или попеременно с мясом, или картофельное пюре с овощами.
- 14,30 — Прогулка или сон у открытого окна дома в течение двух часов.
- 17,00 — Молоко или белый кофе. Ребенок затем будет бодрствовать до:
- 19,30 — Вечернее мытье. Переодевание в ночное белье.
- 20,30 — Каша. Ребенка укладываем ко сну. Окно должно быть открыто, а зимой по крайней мере хорошо проветрено помещение.

Время, указанное в этом расписании, можно, конечно, менять, чтобы это отвечало рабочему времени матери.

Часы кормления можно передвигать, но нужно все же сохранить одинаковые интервалы между кормлениями, часы дообеденного и послеобеденного сна, определенное время для игры. Не позже чем в 20,30 ребенок должен ложиться спать.

П р я н о с т и в п и щ е

Ребенок получает пищу, которая в обычной жизни сдабривается всякого рода пряностями, например, супы и овощи. Для взрослых туда кладут лук, чеснок, различные пряности и тому подобное.

У ребенка всего этого следует безусловно избегать. Не обращайтесь внимания на то, что суп, сваренный по рецепту этой книги, для вас был бы безвкусным. У вас уже испорчен вкус, вам нужны уже какие-нибудь более острые раздражители. Очень легко к ним привыкнуть. Точно также к ним привык бы и ваш ребенок.

Поэтому ребенку не следует даже давать попробовать наших блюд. Соуса, острые маринованные овощи, заплесневелые сыры, копчености, паштеты — все это очень пикантные вещи. Если бы их ребенок чаще пробовал, быстро привык бы к более пикантному вкусу и затем отказывался бы от еды без пряностей, каши из круп, и, конечно, молока. Из-за этого мы испытывали бы большие трудности, потому что ребенок отказывался бы есть то, что ему безусловно идет на пользу, а требовал бы

пищу с пряностями, которая вредит его пищеварительным органам и не помогает его физическому развитию.

Стоит ли давать ребенку сосиски?

Бывают родители, которые считают сосиски самым изысканным гастрономическим блюдом. Из любви к своему ребенку стараются и ему доставить удовольствие, а поэтому уже на первом и втором году дают ему сосиски и другие колбасные изделия. Очевидно, они не знают того, что в колбасы часто идут менее ценные сорта мяса, и что сомнительный их вкус как раз сдобривают сильными пряностями. И то и другое — плохое мясо и пряности — для ребенка небезопасны.

Иногда это не сразу скажется, наоборот, родители хвастаются тем, что ребенок любит сосиски и быстро полнеет. Но это идет в ущерб другого, более ценного питания, которого лишается ребенок. Результат — малая сопротивляемость болезням у полных детей.

Дети, родители которых в конце первого и начале второго года кормят их сосисками и другими колбасами, могут, конечно, быть полненькими, но это нездоровая полнота.

Яичный желток

В предыдущем месяце мы иногда прибавляли в детскую еду желток. В этом месяце будем его давать регулярно, через день, кладя его в суп или в овощи. Вводить его следует в сыром виде, взбив непосредственно перед подачей, отнюдь не вареным и не в горячем супе. Стараемся сохранить в желтке витамины, которые в кипятке были бы уничтожены.

Желток содержит также много железа, извести и фосфора.

Белок можем давать только после года. Он усваивается гораздо труднее, чем желток.

Упражнения в кусании и пережевывании

После обычной еды можно дать ребенку какую-нибудь белую булочку, сухарь или печенье. Он сам их держит в руке и жует во рту. Так он упражняется в кусании и жевании более твердой пищи. Это ему необходимо для развития челюстей, десен и зубов.

Внимательно следите, чтобы ребенок при первых попытках случайно не откусил слишком большой кусок, который с трудом мог бы проглотить. У ребенка возникло бы неприятное ощущение, которое он перенес бы на все виды твердой пищи и не принимал бы ее. Не оставляйте также в детских руках слишком размоченную булочку или печенье, лучше замените новым, сухим. Следите за тем, чтобы ребенок не играл с пищей и не крошил бы вокруг себя.

Навык ходить на горшок

На девятом месяце дети сидят уже совершенно самостоятельно и теперь их можно оставлять на горшке самих. Горшок, конечно, поставим на пол, а не на табуретку или скамейку, чтобы избежать несчастных случаев.

Следует требовать от ребенка, чтобы он просился на горшок, когда почувствует необходимость испражняться, произнося «а-а». Встречаются матери, которые с раннего возраста приучают детей проситься словами: «хочу в уборную», «хочу какать». Ребенок привыкнет правильно называть процесс и не нужно будет позже учить его новому навыку и отучать от старого. Каждый его поймет, если вас не будет около ребенка, а он будет просить помощи.

Ваше отношение к испражнениям ребенка должно быть совершенно естественным, тут не может быть ни ложного стыда, ни чувства стеснения. Поэтому не делайте ребенку выговора, если он в присутствии гостей будет проситься «а-а», а вы должны будете посадить его на горшок. Наоборот, похвалите ребенка!

Не следует давать ребенку игрушки, когда он сидит на горшке. В противном случае ребенок будет играть, перестанет думать о том, что он должен делать, и научится при этом долго сидеть. Не разрешайте поэтому никаких игрушек и не позже как через 6—8 минут снимите его с горшка. Если за это время ребенок не успеет сделать то, что ему нужно, вероятно, позже измажет пеленки. В этом случае сделайте ему замечание. Увидите, что он вас поймет если не сейчас же, то позже, поскольку будете это систематически повторять.

И г р а

Главным временем для игры ребенка вплоть до школьного возраста остается время перед обедом, а вечером — перед купаньем. Поместите ребенка с одной — двумя игрушками в его загородку. Покажите ему, как надо обращаться с игрушкой и предоставьте самому себе. Ребенок, оставшись наедине, привыкнет спокойно играть. Для правильного развития характера нехорошо, если ребенка постоянно кто-нибудь занимает. Ребенку должна быть предоставлена возможность заниматься самостоятельно.

Если услышите, что ребенок что-то лопочет и кричит, не спешите к нему. Не собирайте его игрушек, если он разбросает их. Предоставьте ему сделать это самому. Если ребенок предоставлен самому себе в определенные часы дня, он научится сосредоточиваться на определенном занятии и отучится от непостоянства. Этим он также приучается к самостоятельности.

Это те черты характера, которые нам хотелось бы видеть у нашего ребенка. Фундамент этому закладывается уже в первые месяцы жизни.

С о л н ц е и с в е ж и й в о з д у х

И солнце и воздух так же необходимы ребенку, как правильное питание. Предоставьте лучам солнца непосредственно воздействовать на детскую кожу, конечно, делайте это постепенно, как написано на стр. 203. Если регулярно принимаете солнечные ванны, кожа равномерно загорит. Ребенок загорает или в колясочке, или на траве, но, конечно, не в полдень, когда слишком сильное солнце, и не очень долго, приблизительно полчаса.

Давайте при этом ребенку пить столько, сколько ему захочется, чтобы он не испытывал жажды.

Защищайте голову и глаза ребенка белой шапочкой; если у ребенка густые темные волосы, эти предохранительные меры не нужны.

Что важно в девятом месяце?

Ребенка в этом месяце совершенно отнимаем от груди.

Не следует давать молочной пищи более $\frac{3}{4}$ л в день.

Никогда не давайте ребенку пробовать пищу взрослых, не кладите пряностей в детскую пищу.

Ребенок должен получить более твердую пищу — булочку, печенье. Упражняет зубы и десны!

Будьте последовательны и терпеливы при выработке у ребенка навыка ходить на горшок.

Ребенок должен определенное время оставаться один — самостоятельно играть, учиться сосредоточиваться, отучаться раздражаться и требовать.

Солнце и свежий воздух так же важны, как и правильное питание.

Десятый месяц

Будьте последовательны — Трудности матери при отнятии от груди — Молоко — Распорядок дня — Конфеты, пирожные и сладости — Не говорите об еде в присутствии ребенка — Вес — Новые зубы — Сон — Правильная подготовка ко сну — Купание — Уход за детскими ногами — Ребенок — акробат — Начинает ваш ребенок говорить? — Пример и приказание — Ребенок сердится и рокается — Можно ли нам смеяться над ребенком? — Выговоры и битие — Приветливость — Страх — О чем нужно помнить на десятом месяце жизни ребенка

Будьте последовательны

Если вы руководились советами своего врача и нашими советами в уходе за ребенком, ваш ребенок полон жизни и радости, с аппетитом ест, спит крепко и сладко и кричит только тогда, когда что-нибудь себе сделает или что-нибудь ему мешает.

Воспитывайте ребенка бескомпромиссно правильным путем. Спокойно и с лаской приучите его правильно вести себя, вспылив, не наказывайте и не браните ребенка. Правильно воспитанный ребенок, естественно, бывает совершенно послушным. Бывает, конечно, что ребенок иногда сердит. Но в таких случаях в ваших силах спокойным и приветливым поведением исправить его непослушание, причиной которого у хорошо воспитанного ребенка является не злая воля, а недостаточное психическое развитие.

Трудности матери при отнятии от груди

Если ребенка отнимают постепенно, у матери обыкновенно не бывает трудностей.

Иногда, однако, продолжает выделяться очень много молока, и если груди опорожняются от молока при кормлении не полностью, они бывают твердыми, болезненными, напряженными, и молоко вытекает по каплям. Эти неприятности можно устранить подходящим питанием и заботой о молочных железах. Женщина должна ежедневно пить очень мало жидкости и не должна опорожнять молочных желез, даже в том случае, если вначале это будет неудобно. Если бы вы опорожняли груди, они сейчас же бы вновь наполнялись и это только возбуждало бы деятельность молочных желез.

Хорошо поддерживать груди правильно сшитым лифчиком, который совершенно не жмет. Еще большее облегчение получите в том случае, если стянете груди мягким повивальником, который оставите на 3—4 дня, пока груди не перестанут наливаться.

Болезненность можно устранить холодными компрессами, которые женщина кладет, когда лежит. Еще эффективнее пузырь со льдом, прикладываемый несколько раз в день по 10 минут с пятиминутным перерывом, общей продолжительностью не больше часа.

М о л о к о

Ребенок продолжает все время пить цельное молоко, но количество сахара в молоке незаметно уменьшаем. Мы клали на 100 мл (= 1 децилитру) молока 1 или 1½ кусочка сахара, теперь кладем не более одного, пока, наконец, со второго года будем давать молоко совершенно непослащенное. Нужное количество сахара ребенок получит в каше из круп, в пюре из фруктов, печенье, которым его уже кормят. Посоветуйтесь с врачом, может быть нужно вашему ребенку что-нибудь примешивать к молоку, например Овомальтин, какао и т. д.

Также и кашу из круп приготавливаем только из цельного молока, не разбавляя его водой.

Коровье молоко сохраняем обычным в хозяйстве способом и на всякий случай кипятим отдельно. Постоянно нужно помнить о том, что молоко должно быть старательно прокипячено, остужено и сохраняться в чистоте.

Сушеное молоко в этом возрасте не является необходимым. И еще: молоком поим из чашки и ни в коем случае не даем его из бутылки.

Наливайте ребенку в чашку молока только немного. Несомненно ему удастся напиться, не разлив. Повторяйте опыт до тех пор, пока ребенок не привыкнет пить уверенно и самостоятельно. Возможно, что это сразу не удастся, не удастся и через месяц, но все же относительно скоро.

Рядом с ребенком, который приучен к самостоятельности, умеет сам себе помочь и самостоятельно есть, ваш ребенок того же возраста, поскольку постоянно бы ожидал, что его покормят, выглядел бы глупым.

Р а с п о р я д о к д н я

Ваш ребенок, верно, уже не пробуждается слишком рано, а если и пробуждается, все равно можете утреннюю еду ребенка передвинуть. Таким образом, мы постепенно стараемся перевести ребенка на три главных еды в день, в часы, принятые у нас: 8—12—18. Пока, однако, сохраним нынешние перерывы в еде, только с постепенными изменениями. Ночное кормление ребенок обычно уже просыпает или же от него мы отучим ребенка несколькими ложечками воды или чаю.

7,00 — Молоко (четверть литра), хлеб с маслом, булочка, мед, варенье.

9,00 — Витамин D, фруктовый сок.

10,00 — Фруктовое пюре (полчашки), 2—3 бисквитика, иногда хлеб с маслом.

13,00 — Овощной суп (чередовать через день суп на костях и мясе с вегетарианским супом) с заправкой или без нее. Время от времени прибавлять в него желток. Если мы кормим ребенка мясным супом, то второе блюдо должно быть без мяса: картофельное пюре, лапша с творогом, картофель с творогом, пудинг с фруктами или фруктовым сиропом и т. п. Если суп не на мясе (а на дрожжах, на булке, на овсяных хлопьях, чечевичный или гороховый — обязательно протертый через сито), то ребенку надо давать мясо (нежирное, тушеное или под соусом, рубленое, с овощами и гарниром).

Компот, фрукты, или мусс, кисель ребенку всегда можно дать после второго блюда. Ни в коем случае, однако, не приучайте

ребенка к мучному блюду (сладкому)! Это очень дурная привычка, ведущая к ожирению и порче зубов.

16,30 — Молоко (четверть литра), лучше без мучных изделий.

19,00 — Каша, пудинг, картофель с молоком, творог, сливочный сыр, простокваша, ветчина (нарубленная) с хлебом, булочка с маслом и молоко и т. п.

Приучайте детей к салатам, зеленому листовому и из помидоров с лимоном.

Компот, кисель, мусс из взбитого белка, фруктов и сахара.

Конфеты, пирожные и сладости

Мать с удовольствием дала бы ребенку самую изысканную еду. Если мать сама любит конфеты или вспомнит, как их любят дети, она готова их дать и своему ребенку.

Для этого еще хватит времени. Ребенок ничего не потеряет, если до окончания первого года не будет знать вкуса конфет или вообще кондитерских изделий. Кормите вашего ребенка точно по предписанию врача, так как вы закладываете основной фундамент здоровья ребенка. В питании ребенка все точно высчитано и для пирожных там пока нет места.

Не говорите о еде в присутствии ребенка

До сих пор еда для ребенка была таким же естественным явлением, как дыхание.

Как только о еде начинают говорить слишком много, отмечая, что хорошо, что плохо, что любят, а что не любят есть, ребенок начинает обращать на это внимание, потому что понимает, когда говорят о еде в положительном, а когда в отрицательном смысле, начинает понимать, что на еду можно смотреть различным образом.

Ребенок видит, что кто-нибудь из домашних не ест того, что ему подали. Попытается, скажем, схитрить. Однако он еще не настолько развит, чтобы понять, что через некоторое время он почувствует голод. Хорошо, ребенок почувствует голод, начнет кричать, а мать, если она неразумная, даст ребенку какое-нибудь лакомство, еду, которой не было в программе. А этим на некоторое время будет нарушен условный рефлекс, выработанный к определенному роду пищи, и мать теперь может ожидать больших затруднений с кормлением.

Не говорите об еде и не корчите гримас при виде того или другого блюда. Тогда ребенку и в голову не придет, что он может что-нибудь любить или не любить. Много трудностей будет в том случае, если вы предложите ребенку еду, которая, благодаря какой-нибудь неприятной неожиданности была не совсем хорошо приготовлена, скажем подгорела или что-нибудь в этом духе.

Вес

Продолжайте придерживаться выработанной привычки и взвешивайте ребенка раз в 14 дней. Вес записывайте и берите всегда с собой запись веса, когда идете к врачу. Эти записи имеют большое значение при заключении о состоянии здоровья ребенка.

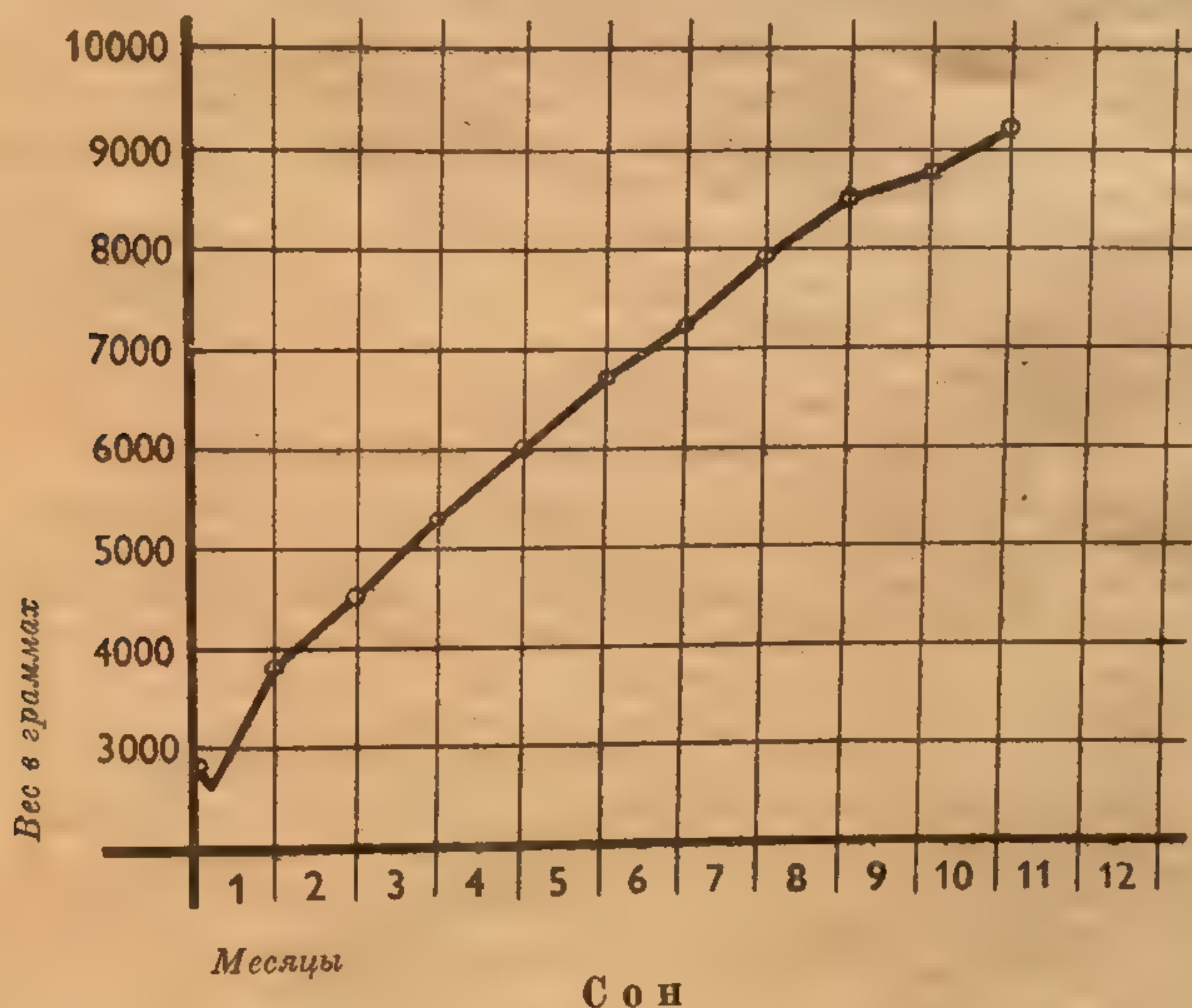
В третьей четверти года ребенок уже прибавляет в весе медленнее, чем было до сих пор. За 14 дней эта прибавка в весе составит, в среднем, от 140—210 граммов.

Новые зубы

К этому времени у ребенка не только имеются нижние резцы, но и оба верхних, а возможно, что уже прорезались даже четыре верхних. Может, конечно, быть и запоздание, хотя это не означает нарушения развития.

Если до сих пор у вашего ребенка не прорезался ни один зуб, посоветуйтесь с врачом. Возможно, что в пище вашего ребенка не хватает определенных веществ, из которых создаются зубы (кальций, фосфор), или которые помогают правильному отложению кальция (витамин D).

Возможно, он испытывает недостаток солнца и витамина D, в таком случае ребенку может угрожать развитие рахита. Эта болезнь бывает причиной позднего прорезывания зубов. Но не только этого. Вредит рахит и постоянным зубам, которые уже в скрытом виде растут в челюстях и приготовлены для школьного возраста. Эти зубы впоследствии всю жизнь будут нести на себе следы перенесенного в детстве рахита. Рахит можно предупредить правильным питанием и исполнением предписаний врача.



Мы и теперь требуем, чтобы ребенок спал 15—16 часов в сутки. Днем ребенок бывает очень живым, все больше и больше дает работы своей нервной системе, тратит много физических и душевных сил, так как учится многому новому. Поэтому необходимо, чтобы он основательно отдохнул во сне. Долгий, крепкий и спокойный сон так же необходим ребенку, как хорошее питание.

Поэтому мы настаиваем на 10—12 часовом сне ночью, затем 2 часа ребенок должен спать до обеда и 2 часа после обеда. Однако в этом возрасте есть уже целый ряд детей, которые днем спят только один раз. Не принуждайте их поэтому. Оставьте ребенка спокойно лежать и не разрешайте ему шалить.

Снова повторяем, что ребенок должен уснуть вечером без катания, колыхания, без убаюкивания песней. Если ребенок здоров, накормлен и лежит в чистых пеленках, не обращайтесь внимания на его крик и уйдите из комнаты, или на него просто не обращайтесь внимания.

П р а в и л ь н а я п о д г о т о в к а к о с н у

Некоторые дети, отличающиеся большой резвостью и чувствительностью нервной системы, долго не засыпают. Ночью пробуждаются и очень рано просыпаются. Не шалите ли вы слишком с ребенком перед сном? Возможно, что любимый отец ребенка, возвращаясь вечером домой, так шалит с ребенком, как не сумеет и мать. Крик, гул и визг слышатся все время перед купанием; после ужина у ребенка снова настроение продолжать шалости, а вместо этого он должен идти спать! Он громко протестует. Не удивляйтесь ему.

Вечером ребенок должен быть всегда спокойным. Хотя отец не видит ребенка целый день, он должен с ним играть вечером спокойно. Воздержитесь от соблазна вызывать у ребенка приятный смех и визг, если у него чувствительные нервы!

Ясно, что и занятой отец и мать сумеют найти время поиграть с ребенком в свое удовольствие, не нарушая равновесия его нервной системы.

К у п а н и е

Если мать поступает правильно, ребенок с большой радостью ожидает ванну. Брыкается в воде и бьет руками, гоняет по воде уток и другие игрушки, так что мать и всё вокруг бывают мокрыми.

Поставьте ванночку там, где это брызгание не мешает. Не запрещайте свободных движений и радости при купании. Оставьте ребенка в ванночке минут десять, но не дольше. Температура ванны может быть несколько ниже, чем у совсем маленьких. Вместо 34—35° С, скажем, 30 или 28° С.

Будьте все время у ванны, чтобы резвость ребенка не привела его к травме. Ни на минуту не оставляйте ребенка! Это небезопасно, потому что нельзя предвидеть ни одного движения ребенка, и ребенок может легко утонуть.

У х о д з а д е т с к и м и н о г а м и

Большинство детей рождается с совершенно здоровыми ногами. Однако в школе уже у 10% детей наблюдается плоскостопие. У 46% подростков находим плоскостопие, а у женщин — домашних хозяек — эта цифра доходит до 80%.

Склонность к плоскостопию может быть и наследственной, однако большинство дефектов этого рода объясняется недостаточным уходом за ногами. Поэтому так чрезвычайно важно, чтобы родители умели правильно

ь
р
к
е
п-
т.

т
з-
и

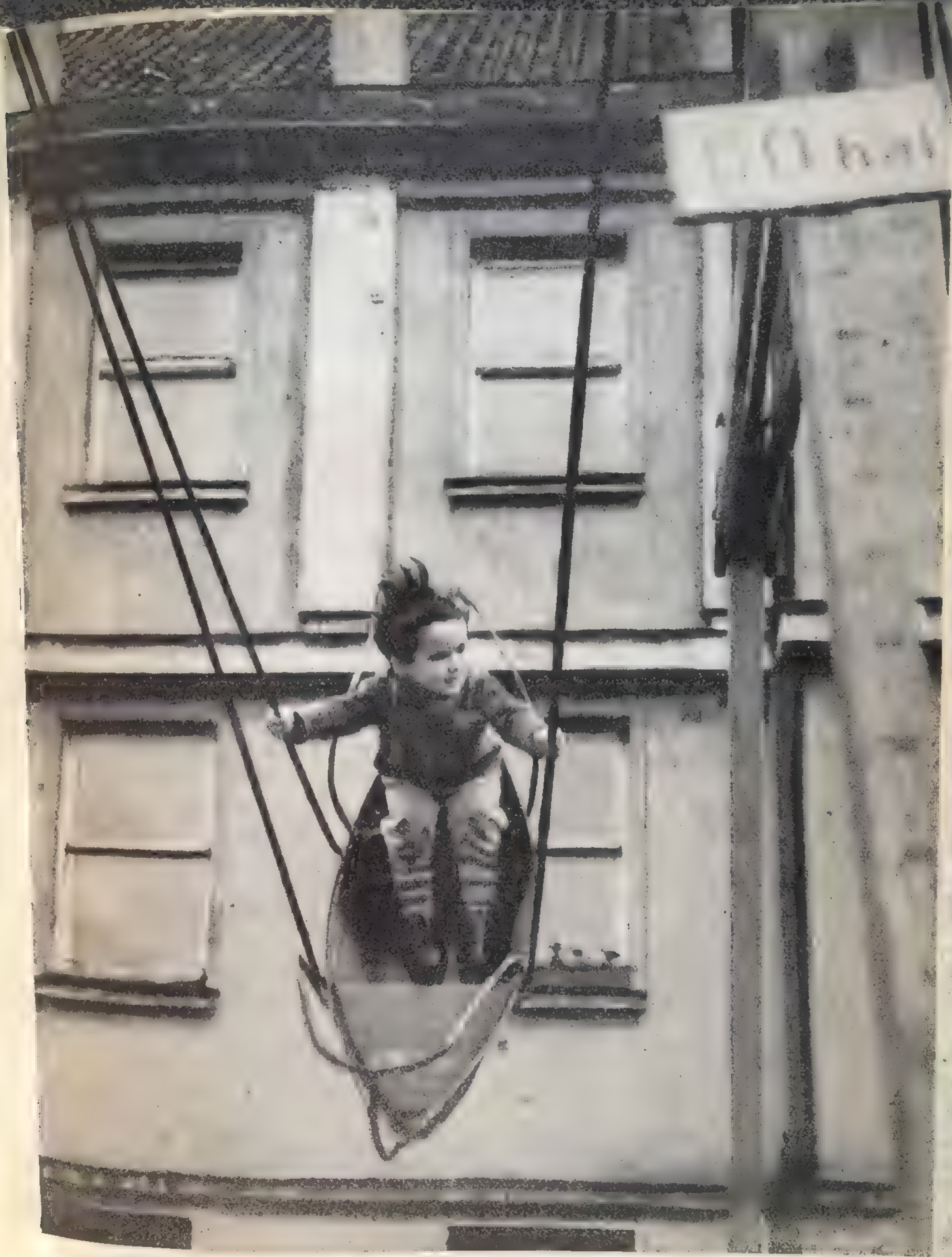
п-
л.

ет
п-

те
ке
ко
С.
в-
то
ко

ко
ов
ра

ль-
но-
но



заб
в б
М
неч
заб
дос
вре
вил
Д
жи
дит
вае
каж
нап
объ
В
ног
ша
был
тин
Б
лив
жан
Н
бли
бот
О
так
ног
Нас
чул

на п
реб
лови
За
Его
воч
зря
и с
от п
Е
повр
фяч
Н

заботиться о ногах детей и тем предотвращать разного рода трудности в будущем.

Мы уже говорили об основных требованиях в уходе за нижними конечностями. Это — чистота, регулярная стрижка ногтей (ровно, а не закругленно), достаточно длинная ступня в чулках, широкий носок, достаточно свободная по длине и ширине обувь, с широким носком. Повредить ногу могут даже мягкие шерстяные туфли, если у них неправильный носок и если они тесны.

Детская нога иногда кажется плоской потому, что свод ее заполнен жировой подушкой. Как только ребенок начнет ползать, а позже и ходить, сильнее разовьются мышцы и кости, и жировая подушка рассасывается. Действительно ли у ребенка плоскостопие или вам это только кажется, решит врач. Если все же у вас есть подозрение, врач может направить вас в ортопедическое отделение санитарно-профилактического объединения, где рассеют ваши подозрения и дадут вам нужный совет.

В тот период, когда ребенок сделает попытку «стоять на собственных ногах», и когда, опираясь на мебель, сделает несколько своих первых шагов, вы должны обзавестись для него более подходящей обувью, чем была до сих пор. Не следует пользоваться теперь вязаными туфлями и ботиночками, а надо купить настоящие кожаные ботинки.

Ботинки должны быть хороши по длине и в ширину, чтобы они не сдавливали пальцев и ими можно было двигать. Подошва должна быть кожаной, легко податливой. Ясно, что ботинки должны быть без каблуков.

Но как только ребенок начнет по-настоящему ходить, что бывает приблизительно в конце первого года жизни, он должен получить настоящие ботинки на кожаной подошве с каблуком, об этом еще речь впереди.

Обратите внимание на чулки и штаны-чулки! Некоторые из них всегда так плохо сшиты или сотканы, что имеют острый носок, который давит ногу. Не думайте, что вязаные штаны мягки и поэтому не могут давить. Наоборот, многие уродства ног появились в детстве из-за плохой формы чулок. Поэтому будьте осторожны!

Ребенок — акробат

Пробует ваш ребенок лезть на все и ползать по всему, что имеется у вас на полу? Не мешайте ему, он это делает инстинктивно; все эти попытки ребенка — необходимы, ведь это же упражнения для развития ходьбы, ловкости и решительности.

Заботьтесь только о том, чтобы пол, где ребенок ползает, был чистым. Его несколько раз в день следует протереть тряпкой или мягкой веревочной щеткой. Будьте около ребенка, когда он лезет по ступеням, но зря не помогайте ему. Этим бы вы мешали ребенку развивать смелость и самостоятельность и препятствовали бы ему испытать удовольствие от преодоления препятствий.

Если вы не можете быть при ребенке и боитесь за него, чтобы он не повредил себе чего-нибудь, поместите его в загородку и дайте ему тюфячок или маленькую скамеечку, чтобы он мог на них упражняться.

Некоторые дети могут даже уже самостоятельно вставать. Не принуждай-

те их к этому, но и не запрещайте: если ребенку хочется вставать, вероятно, у него уже для этого достаточно сил, а следовательно, ничего с ним не случится.



Н а ч и н а е т в а ш р е б е н о к г о в о р и т ь ?

Вероятно, ваш ребенок уже пытается говорить. Возможно, ребенок понимает уже, что «па-па» означает отец, «ба-ба» — бабушка, «ма-ма» — мать. Однако возможно также, что ваш ребенок не произнес еще ни одного слова, и что еще пройдет долгое время, пока он начнет говорить. Попробуйте выяснить, почему же это? Говорит с ним вообще кто-нибудь? Говорит с ним понятно, медленно, просто? Окружает ребенка приятная приветливая среда?

Будьте заботливо-внимательны при разговоре с ребенком. Пользуйтесь всегда правильным родным языком. Не делаете ли вы уменьшительным до смешного каждое слово? Мать может, конечно, пользоваться в разговоре с ребенком уменьшительными словами, тем более, что к этому прямо толкает прелесть ребенка, но делайте это со вкусом и умеренно. Теперь, когда ребенок учится говорить, он должен слышать только правильный и чистый родной язык.

Можно ли что-нибудь делать с ребенком, который до сих пор не говорит? Ничего! — только терпеливо, правильно и выразительно говорить. Попробуйте ему также напевать.

Почему не следует говорить с ребенком детским «сюсюканьем», как например, «свецичка», «Суричка — Шурочка» и т. д.? Потому, что при этом ребенок теряет возможность слышать правильно произносимые слова. Поэтому он не научится правильно говорить, и органы его речи не приобретут навыка правильного положения. Ребенок приобретет плохой навык; позже его «сюсюканье» никому не будет казаться милым, но от дурного навыка ребенок с трудом будет отвыкать! Справедливо это сюсюканье называют большой ошибкой воспитания, которую допускают люди, окру-

жающие ребенка, ошибочно думая, что этим приближают себя пониманию ребенка. Ребенку необходимо слышать правильно произносимые слова, хотя сам он еще и не умеет их правильно произносить.

Как помочь ребенку с самого начала научиться правильно говорить? Тем, что будем всякий раз правильно называть предмет, подавая его ребенку. Например, ребенок тянется к мячу. — «Хочешь мяч? — Вот тебе мяч!» Ребенок возьмет и отбросит мяч. Он хочет, чтобы ему вновь кто-нибудь подал мяч. «Что ты хочешь?» Ребенок показывает на предмет и произносит при этом разные звуки и слоги. «Что это?» — и до тех пор будем поощрять ребенка, пока он не повторит за нами правильное название предмета. После этого ему подадим мяч.

Многие матери сперва не будут согласны с такими приемами организации воспитания. Им кажется сухим и строгим обращение к ребенку без уменьшительных слов, без сюсюканья. Не бойтесь, что вы лишитесь забавной детской речи. Ведь ребенок все равно правильно не повторит правильно выговариваемые вами слова. Долго будет, скажем, говорить «мяц», вместо мяч. У него появится целый ряд забавных искажений слов, которых вы ждете, чтобы ими позабавиться. Только не забавляйтесь ими в присутствии ребенка! Как каждый человек, так и ребенок любит показывать то, о чем знает, что это вас забавляет. Он будет это повторять до тех пор, пока не привыкнет к неправильному произношению и неправильному поведению.

Не портите также язык ребенка нелитературными выражениями, как например, вместо слова мяч иногда говорят: «шар», «баллон» и др.

П р и м е р и п р и к а з а н и е

Хотя ребенок должен слушаться и исполнять то, что ему приказываете, все же гораздо больше на него действует пример, так как он вам подражает. С трудом, например, можно ребенка более старшего возраста научить правильно сидеть за столом, если взрослые, сидящие за этим столом, будут держать себя не так, как должно. Не требуйте поэтому от ребенка того, чего сами не выполняете; если хотите, чтобы ваш ребенок был хорошо воспитанным; ведите себя сами образцово и заставьте окружающих ребенка лиц тоже быть ему примером.

Ребенок ведь гораздо больше учится тому, что видит, слышит и чувствует, чем от даваемых ему наставлений. Поэтому будьте ему хорошим примером.

Р е б е н о к с е р д и т с я и п р о к а з н и ч а е т

Если ваш ребенок сердится и проказничает, виной этому ваше воспитание. Хорошо воспитываемый ребенок бывает спокойным и веселым. Если только будете непоследовательны в воспитании, один раз позволяя то, что другой раз запретите, если будете ребенка раздражать, и если сами будете в его присутствии сердиться, спорить и нервничать, тогда и ребенок будет вас сердить. Если же эта ошибка произошла, постарайтесь спасти то, что можно.

Некоторые дети кричат с таким азартом, что синеют, то есть задерживают

нормальное дыхание. Не приходите от этого в ужас. Ребенок не задохнется и ничем себе не повредит. Кричит он потому, что вы не пошли ему навстречу — не разрешайте того, что запретили.

Как преодолеть этот приступ? Сохраните спокойствие, убедитесь только, что у ребенка нет серьезных оснований для такого крика, — а затем предоставьте его самому себе. Перевезите его, скажем, в другое помещение, а если дело происходит летом — на воздух. Выдержите это, даже если ребенок будет кричать полчаса.

Ребенок очень хитер, и если заметит, что его крик вас раздражает, будет кричать часто. Если же он увидит, что крик его не приносит ему никакой выгоды, очень скоро перестанет пользоваться этой тактикой.

М о ж н о л и н а м с м е я т ь с я н а д р е б е н к о м ?

Маленький ребенок всей семье дает повод к веселью. Особенно забавны его попытки говорить. Однако будет ошибкой смеяться над каждой его неудачной попыткой, повторять его изуродованные слова, рассказывать в его присутствии о том, как он смешно упал со стула. В большинстве случаев дети настолько разумны, что не обращают внимания ни на рассказ, ни на смех, но вы никогда не можете точно знать, как это поведение взрослых повлияет на ребенка.

Или у ребенка возникает представление, что все, что он говорит, мило и достойно внимания, и он начинает нарочно неправильно произносить слова, чтобы вызвать смех; тогда перед нами не ребенок, а маленький, тщеславный артист.

Или это вызовет у ребенка чувство неполноценности, потому что некоторые дети уже настолько чувствительны, что смех, даже самый добросердечный, их озадачит и вызовет в них недоверие.

Не следует над ребенком смеяться и в том случае, когда у него приступ злости и крика. Если ребенок злится, это все равно наша вина. Отучить злиться можно только хорошим воспитанием, а не насмешкой. Этим достигнем еще большей злобы и упрямства, возможно и ненависти, если только можно говорить о наличии этих качеств у маленького ребенка. Во всяком случае насмешкой вы ребенка не успокоите. Это не средство воспитания.

В ы г о в о р ы и б и т ь е

Вспыльчивость при выговоре и битье ребенка приносит больше вреда, чем пользы. К чему мы стремимся? Чтобы ребенок был послушным и хорошим. Этого достигнуть можно только правильным воспитанием, которое должно быть твердым, бескомпромиссным, последовательным, спокойным и ласковым. Такое воспитание должно было начаться от самого рождения. Чем позже его начнете проводить в жизнь, тем будет тяжелей. Ребенок привыкнет к непослушанию, упрямству и другим порокам, от которых потом трудно отвыкать.

Вместо выговора, просто объясните ребенку, чего вы хотите и что ему нужно делать. Беспреданно терпеливо это повторяйте. Ребенок вас понимает, но не умеет еще во всех случаях правильно поступить. Ваше терпение победит.

Шлепание по ручке или по попе — это еще не битье. Этим можете

пользоваться. Без этого трудно при воспитании обойтись. Никогда, однако, не бейте по голове. Ни шлепанье, ни битье по голове не должно иметь места при воспитании. Известно не мало трагических случаев смерти, глухоты или параличей после ударов по голове, и не только непосредственно после удара, но и много лет спустя.

Жестко, неправильно и нелогично бить ребенка за те его скверные навыки и пороки, которые, бедняга ребенок, получил, наблюдая вас или кого-нибудь из семьи. Будьте поэтому ему хорошим примером, и ваше воспитание ограничится незначительными исправлениями характера ребенка и обойдется без выговоров и битья ребенка.

П р и в е т л и в о с т ь

Будьте образцом ласки и приветливости для своего ребенка. Обращайтесь к нему всегда с ласковым выражением лица, даже если у вас невесело на душе. И в минуты грусти будьте с ним ласковы.

Ребенок очень хорошо это усвоит, и когда с ним случится небольшая неприятность, например, он ударится или потеряет куклу, вы можете и от него с полным правом потребовать сдержанности и приветливости или соответствующего сочувствия, вместо злости и бешенства. Не проявляйте слишком большого сочувствия и интереса, когда ребенок ударится, наоборот, поощряйте его к тому, чтобы не плакал так много. Так его приучите постепенно противостоять мелочным неприятностям жизни. Если же покажете ребенку, что вас это очень тронуло, ребенок, как хитрый человек, сейчас же будет стараться извлечь пользу из вашего к нему сочувствия, а в будущем будет кричать по самому незначительному поводу.

С т р а х

Кажется, что у человека есть прирожденная боязнь падать и пугаться громких неожиданных звуков. И совсем маленький, даже недельный ребенок, может испугаться таких звуков.

Остальные виды страха, однако, развиваются у ребенка при его соприкосновении с окружающим. Особенно боязнь чужих людей бывает искусственно привита ребенку непредусмотрительными замечаниями: «Отдам тебя трубочисту», или «Вот уже идет забрать тебя»; может быть, в этот момент ребенок этого и не поймет, но в то время, когда вы уже давно забудете о своей шутке, у него со временем, когда он осознает случившееся, разовьется страх перед чужими людьми.

Поэтому людям следует быть осторожными при детях и не говорить того, что может привить ребенку страх. Точно так же не следует говорить при детях (даже в шутку): «Я боюсь, я тебя боюсь!» Есть лучшие шутки, нужна только изобретательность.

Возможно, конечно, что мать даже приветствовала бы, чтобы ребенок боялся предметов, которые могут причинить ему вред, скажем, огонь в печке, горячие калориферы центрального отопления, нож, кипятилок и пр. Однако неразумно учить ребенка бояться этих вещей, убегать от них, плакать и отворачиваться. Поэтому мы и учим ребенка осторожности, а не страху перед предметом. Многие дети приучаются бояться потому,

что мы на них кричим и их браним. Если ребенок тронет горячую печь, мать в ужасе вскрикнет, и ребенок испугается крика больше, чем тепла печки. Начнет с испугу плакать, и так будет этим испугом расстроен, что его трудно будет успокоить. Это неправильный путь. Мать уже раньше должна была научить ребенка тому, что печку трогать нельзя, что будет больно, потому что печка жжет. Должна была разрешить дотронуться, когда печка была только теплой, чтобы сам ребенок потом из осторожности ее не трогал.

Мать не должна перед ребенком обнаруживать страха, потому что это напугает ребенка и что хуже всего, ребенок не будет знать, что в действительности его напугало. На ребенка никто не должен кричать, и не должен ничего пугаться в его присутствии (бури, темноты, людей), чтобы не приучить ребенка к страху. Сам по себе ребенок не боится темноты, и только наша боязнь или осторожность в темноте научат ребенка бояться ее.

Что делать, если ребенок уже научился бояться?

Постепенно отучить от безосновательного страха можно только тем, что будем, как можно больше, приближать ребенка к тем предметам, которых он боится. Скажем, мать возьмет ребенка за руку и медленно будет подводить к предмету. Если ребенок кричит и сопротивляется, не принуждайте его. Пусть мать сама подойдет ближе или даже к самому предмету или лицу. Пусть дотронется до них, чтобы ребенок понял, что это безопасно. Через несколько дней ребенок уже подойдет с матерью к предмету ближе и даже сам до него дотронется.

Никогда не нужно употреблять насилия и принуждать ребенка приблизиться и взять в руку вещь, которой он боится. Это будет иметь положительное значение только тогда, когда ребенок сам убедится в необоснованности своего страха.

О чем нужно помнить на десятом месяце жизни ребенка

Ребенок получает полноценное молоко, менее подслащенное, чем раньше. Получает также сухую булочку, печенье, сухарь.

Пьет из чашки.

Носит подходящую обувь.

Учите ребенка родному языку и своим личным примером?

Находится ваш ребенок постоянно под регулярным наблюдением в консультации?

Легче удерживать ребенка здоровым, чем вылечить уже больного.

Страх владеет ребенком там, где нет правильного воспитания.

В конце дня спокойная, не возбуждающая ребенка игра.

Одиннадцатый месяц

Питание — Расписание приема пищи — Ест ваш ребенок грязь, уголь, бумагу или подобного рода «лакомства»? — Грызет ребенок ногти? — Зубы — Рост — Вес — Пирожное, мороженое — Учимся соблюдать чистоту — Сон — Ребенок в общественных местах — Не левша ли ваш ребенок? — Чистота глаз — Травмы (несчастные случаи) — Свежий воздух — Прививки против болезней — Есть у ребенка температура? — Общее обертывание — Отец и ребенок — Пойте ребенку — Семья и ребенок — Развитие ребенка на одиннадцатом месяце — Уход за ребенком на одиннадцатом месяце его жизни

П и т а н и е

В этом месяце не прибавляют к пище ребенка ничего нового.

Он получает цельное, неразведенное молоко, подслащенное одним кусочком сахара на чашку (200 мл).

Ребенок получает дважды в день (к утреннему завтраку и после обеда) от 200 до 260 мл молока. Может пить чистое молоко, или с небольшой прибавкой житного кофе. Этот белый кофе следует сахарить больше, чем молоко, которое будем сахарить меньше и меньше, пока ребенок не привыкнет пить совсем без сахара. Молоко, разведенное на $\frac{3}{4}$, теперь будем употреблять для приготовления каши из круп.

Всё жидкое ребенок теперь пьет только из чашки. Если вы начали приучать ребенка держать чашку уже в прошлом месяце, он, наверное, умеет взять чашку обеими руками и выпить, не разливая.

Почему не следует ребенку дальше пить из бутылки? Это ведь удобнее для матери: ребенок ничего не разольет! Это, конечно, правда, и матери с ленцой продолжают давать детям пить молоко из бутылки даже до трех — четырех лет.

Однако, ребенок за это время не научится прилично есть; полюбит бутылку с жидкой пищей, остальные кушанья не будет принимать и из-за этого не получит достаточно густой пищи. Поэтому лучше ребенка приучать к обычному способу пить и следить при этом за приличным поведением, которому, действительно, можно научить ребенка только с самого раннего возраста.

Р а с п и с а н и е п р и е м а п и щ и

Расписание остается таким же, как и в прошлом месяце.

- 7,00 — Молоко (кофе, Овомальтин), булочка.
- 9,00 — Витамины.
- 10,00 — Фруктовое пюре, скажем, с бисквитом или сухарем.
- 13,00 — Суп, овощи, желток, мясо, картофель.
- 16,00 — Молоко с печеньем.
- 19,00 — Каша из круп.

**Ест ваш ребенок грязь,
уголь, бумагу или подобного рода «лакомства»?**

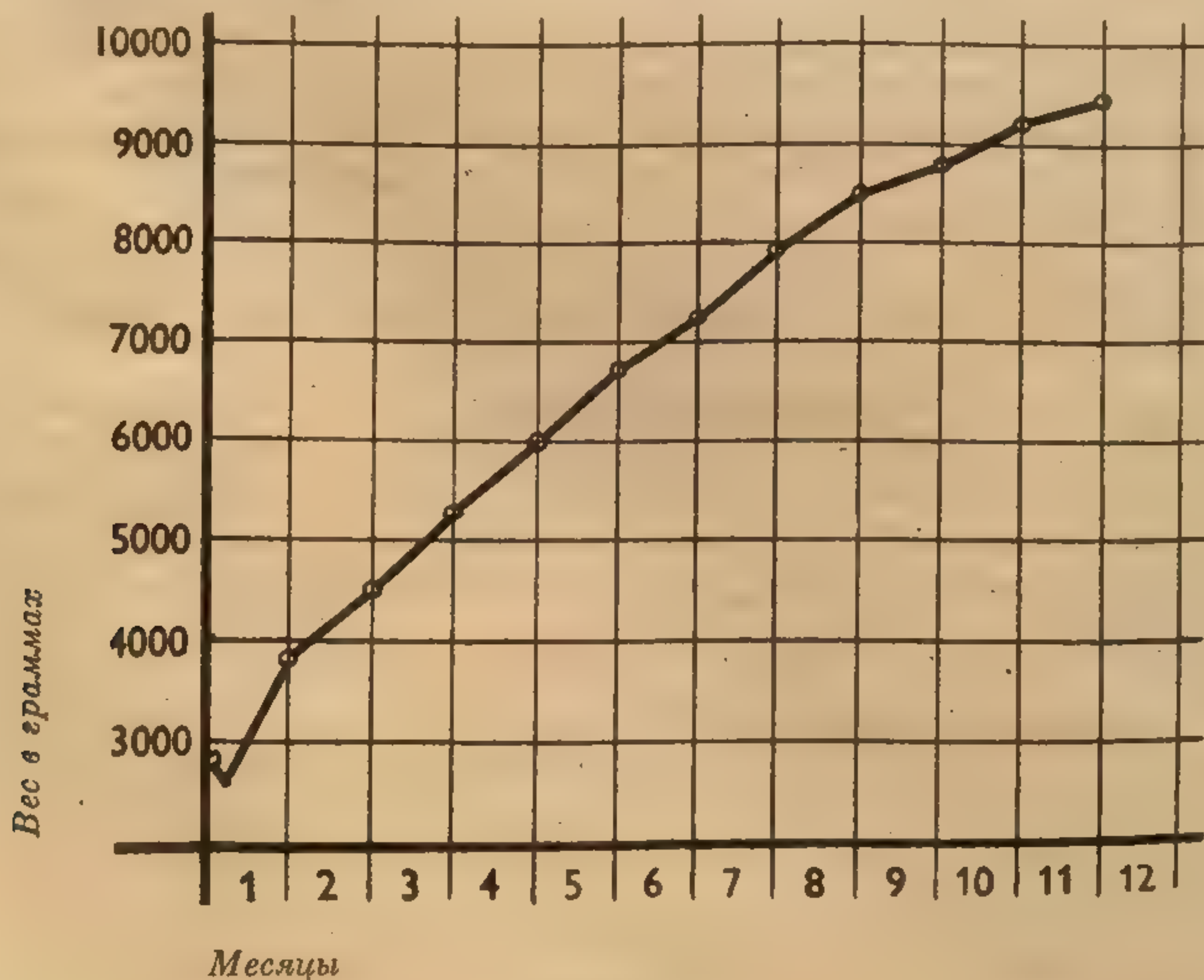
Спокойно отстраните в этом случае эту неподходящую «пищу», а в будущем не допускайте, чтобы ребенок каким-нибудь образом снова это проделал. После нескольких недель такой последовательной заботы ребенок забудет о своем влечении.

Грызет ребенок ногти?

Мать должна сейчас же вынуть пальцы из детского ротика. Это надо было делать раньше, во всех случаях, когда видела пальцы во рту, пока ребенок их только сосал. От этой привычки теперь и развилась привычка кусать ногти.

Это очень некрасивая привычка, но может быть и опасной. Под ногтями собирается при детской резвости много грязи, которая попадет в желудок ребенка. Он может заразиться. Эта некрасивая привычка может иметь место и в старшем возрасте.

От этого отучаем ребенка тем, что приучаем его занять чем-нибудь руки — игрушкой, рисованием. Теперь уже можно ребенку объяснить и дать понять, что вам это не нравится; после троекратного — четырехкратного напоминания эту дурную привычку можно сломить. Гнев и побои не ускорят время отучения от этой привычки.



З у б ы

В этом месяце у ребенка, вероятно, уже будет шесть зубов, два нижних и четыре верхних резца. Опять повторяем, что это число не должно

приниматься как закон, потому что есть совершенно здоровые дети, у которых теперь только прорезывается первый зуб. Если врач вас заверит, что у ребенка нет рахита, пусть вас не волнует, что у вашего ребенка не столько зубов, сколько у его сверстников. Он еще догонит их, а во многом, возможно, опередит!

При случае устройте всё так, чтобы ребенок увидел кого-нибудь из вашей семьи в момент чистки зубов. Это подготовка к его собственной чистке зубов, которая начнется, как только у ребенка будут все резцы и два коренных зуба. Это бывает тотчас после года. А пока, пусть ребенок привыкает к мысли, что зубы надо чистить. Чем чаще он это будет видеть у своих близких, тем скорее в последствии начнет им подражать.

Р о с т

В конце одиннадцатого месяца средний рост ребенка около 70 см. В зависимости от унаследованного типа, рост ребенка будет то ниже, то выше. Проверьте это точным измерением, как об этом написано на стр. 117.

В е с

Ребенок прибавляет, как и в прошлом месяце, приблизительно от 140 до 250 г в течение двух недель. Продолжайте постоянно отмечать его вес. К концу одиннадцатого месяца он весит в среднем около 9½ кг.

П и р о ж н о е , м о р о ж е н о е

Чем самостоятельнее становится ребенок, тем, естественно, заманчивее для вас предложить ему лакомство всех детей — пирожное или мороженое. Не делайте этого!

Обычно нельзя гарантировать безупрочность продаваемого товара. Есть также опасение, что нежный желудок и кишечник ребенка реагирует на эту непривычную пищу поносом и недомоганием.

Кроме того, ребенок наполнит желудок сахаром, которым насытится; поэтому он откажется от ближайшей еды, которая для него была бы более полезной. Наконец, как только ребенок хоть один раз попробует эти вещи, он будет, вероятно, постоянно просить их у вас. Прогулка около кондитерской станет для вас неприятной из-за постоянных просьб купить мороженое или пирожное. Не готовьте сама для себя бича. Ребенок, не знающий вкуса пирожного, не будет его просить и вам не будет его жалко, потому что ребенок ничего не теряет. Всё, что ему необходимо для его развития, содержит его обычная еда. Всё, что дадите ему сверх, может только нанести ему вред.

У ч и м с я с о б л ю д а т ь ч и с т о т у

Та из материй, у которой было достаточно времени, и которая сумела выработать у ребенка навык ходить на горшок, теперь выиграла. У ребенка бывает регулярный стул, и ребенок сам об этом заявляет выкриком: «э-э» или «а-а», которые предшествуют будущему слову «какать».

Если этот навык еще не выработан, необходимо это начать делать теперь. Вернитесь к предшествующим наставлениям. Немного терпения и по-

следовательности и можно достичь того, что к концу первого года ребенок сам будет проситься на горшок.

В этом месяце, однако, можем начать также вырабатывать привычку владеть мочевым пузырем.

В этом возрасте ребенок начинает мочиться приблизительно один раз в час, иногда может выдерживать и три часа. Как только ребенок помочится, заметьте время и предупредите следующее мочеиспускание тем, что посадите ребенка или дадите ребенку перед мочеиспусканием горшок (конечно только в том случае, если не спит!).

При этом постоянно повторяйте: «Пописай» (во всех разговорных вариациях). «Пойди пописай!» Ребенок опять-таки будет соединять слово с представлением и постепенно сам привыкнет этими словами пользоваться.

Сперва давайте ребенку возможность мочиться каждый час, а позже, когда убедитесь, что пеленки остаются сухими дольше, увеличивайте время.

Для выработки навыка чистоты необходимо с раннего детства ребенку менять пеленки всякий раз, как только они бывают мокрыми (исключая ночь, когда ребенок спит). Ребенок не должен привыкнуть к ощущению мокроты, наоборот, это ощущение для него должно быть неприятным. Он из опыта поймет, что мокрого избежит тем, что будет вовремя проситься на горшок и навык утвердится.

Будьте очень терпеливой, никогда не браните ребенка, если с ним случится неприятность, когда, скажем, в пылу игры он забудет вовремя попроситься. Ребенок еще недостаточно физически и душевно развит, чтобы можно было от него требовать полной ответственности.

Человек, однако, радуется похвале и старается ее заслужить. Хвалите ребенка всегда, когда садите его на горшок и пеленки у него еще сухие, похвалите и тогда, когда он сам попросится на горшок. Не говорите о неудачных моментах и быстро устраняйте их следы.

Не следует много говорить об этом вообще. Направляйте внимание ребенка к положительным результатам его достижений и не обращайтесь на неудачи. Этим вы поддержите настроение ребенка и повысите его уверенность в себе.

С о н

Время сна необходимо строго соблюдать и ночью, и днем. Как только сделаете исключение, вводите нерегулярность, а этим нарушаете подкрепление условного рефлекса засыпания.

Днем дети в большинстве случаев спят один раз 2 часа, но некоторые до сих пор еще сохраняют свою привычку спать дважды в день. Ночью дети спят без перерыва около 12 часов.

Р е б е н о к в о б щ е с т в е н н ы х м е с т а х

Жизнь ребенка в этом возрасте должна быть спокойной и упорядоченной. Если только ребенок за один день получает слишком много новых впечатлений, он бывает взволнован, рассеян, позже капризничает и плохо спит. Так действуют на ребенка переполненные людьми общественные места, например, базары, универмаги, театры и кино. Все это не для ребенка.

Детские нервы там слишком напряжены, а потому быстро утомляются. Ребенок становится раздражительным.

Ясно также, что в общественных местах, по сравнению с местами, где меньше людей, большая вероятность инфекции.

Не левша ли ваш ребенок?

Если в вашей семье есть левша, вы будете наблюдать за движениями своего ребенка, думая, не будет ли и он левшой. Обыкновенно дети рождаются с врожденной большей ловкостью в правой руке, которую еще к тому же развиваем упражнениями. Иногда бывает, что ребенок более ловко действует левой рукой. С этой способностью ребенок рождается.

Левша испытывает трудности и в обществе, и в школе. Поэтому нам хотелось бы достичь того, чтобы левша владел правой рукой уже в дошкольном возрасте с такой же ловкостью, как владеет левой. Игрушки, ложку и другие предметы следует класть ребенку в правую руку, и если он берет сам эти вещи левой рукой, мы ему будем перекладывать их в правую. Будем повторять это до тех пор, пока ребенок не привыкнет пользоваться больше правой рукой.

Не надо, конечно, бранить ребенка, но все делать терпеливо и с улыбкой. В противном случае мы только нервируем ребенка.

Чистота глаз

Если ребенку попадает что-нибудь в глаз и ребенок плачет, возьмите пинетку и борную воду, посадите ребенка на колени, зажав его ноги между своих колен, правую ручку ребенка отведите за спину, левой рукой держите левую руку ребенка, а правой промойте ребенку глаз. На рисунке это хорошо видно. В тот момент, когда ребенок откроет глаз, капните в него борной воды.

Если ребенок кричит и дергает головой, его нужно положить, придержать его руки правым локтем, левой рукой придержать голову и приоткрыть веко.

Если соринка видна, ее нужно удалить уголком марли или платка.

Если не удастся из глаза устранить соринку, и глаз болит и краснеет, нужно положить холодную примочку на глаз и отвести ребенка к врачу, лучше всего в глазное отделение детской амбулатории.

Травмы (несчастные случаи)

Среди детских травм, кроме опрелостей и ожогов (см. стр. 272), преобладают разного рода шишки и ссадины, часто, однако,



встречаются также несчастные случаи, когда ребенок проглатывает разные мелкие предметы.

Как только будет установлено, что ребенок проглотил пуговицу, монетку или кусочек игрушки, родители должны немедленно позаботиться о врачебном осмотре. Иногда необходимо просветить рентгеном, чтобы определить, где застрял проглоченный предмет. Если он находится в верхних дыхательных путях (ребенок задыхается или кашляет), необходимо предмет немедленно удалить.

Если предмет попал в желудок, никаких мер обычно принимать не нужно. Ребенку не нужно давать слабительное, даем только хлеб или картофельное пюре. Оправдала себя также капуста. Попавший в желудок предмет окутается ими, его углы и грани исчезнут, и предмет легко выйдет через пищеварительные органы наружу.

Ребенок должен находиться под контролем врача до тех пор, пока предмет не выйдет наружу. Испражнения нужно хорошенько просмотреть палочкой. Обычно ждем дня три или неделю, иногда это продолжается и дольше!

Дети могут засунуть что-нибудь в уши или в нос. Не пытайтесь вынимать пальцем или шпилькой, потому что можете засунуть дальше. Не ждите, пока, предмет, попавший в полость уха или носа, разбухнет от влаги и затруднит удаление, идите сейчас же к врачу.

С в е ж и й в о з д у х

Чтобы ребенок был крепким и здоровым, он нуждается в свежем воздухе, причем, и днем и ночью. Ясно, что ваш ребенок бывает ежедневно несколько часов на дворе. Рекомендуем, чтобы он был пять часов на свежем воздухе! Но и дома надо тоже заботиться о том, чтобы у ребенка был свежий воздух.

В спертой, душной атмосфере ребенок бывает беспокойным и недовольным, плохо спит, легко заболевает. Напротив, свежий воздух улучшает аппетит, повышает мышечную силу и жажду жизни, организм ребенка лучше сопротивляется болезням и такой ребенок, если заболевает, скорее выздоравливает.

При теплой погоде ребенок спит в комнате, с постоянно открытым окном. Зимой это зависит от того, какая температура. Если ребенок здоров, он переносит днем комнатную температуру в 16°C , ночью — 12°C (температура, измеряется, конечно, на высоте детского тела!). Если бы температура при открытом окне слишком снизилась, тогда нужно только проветривать днем. Для лежащего больного ребенка нужна температура $18\text{—}20^{\circ}\text{C}$, для больного ходячего ребенка даже 22°C . Воздух, однако, все время должен обновляться коротким пятиминутным сквозняком, когда ребенка на время переведем в другое помещение или прикроем в постели.

П р и в и в к и п р о т и в б о л е з н е й

Сделали уже вашему ребенку прививки? В этом возрасте ребенок должен получить прививку против туберкулеза, дифтерии, коклюша и оспы.

Вторая и третья повторные прививки должны быть сделаны против дифтерии и коклюша.

Соблюдая эти сроки прививок, вы защитите своего ребенка от заражения предательскими заразными болезнями.

Есть у ребенка температура?

У каждого ребенка очень легко поднимается температура. При одних и тех же условиях она у ребенка бывает более высокой, чем у взрослого человека. Например, при обыкновенном насморке, когда у взрослого человека нет температуры, у ребенка она может доходить до 40° С.

Поэтому подъем температуры у ребенка не означает еще начала тяжелой болезни. Однако повышение температуры не следует недооценивать и нужно посоветоваться о ней с врачом.

Чаще всего бывает насморк, боли в горле, бронхит или заразная болезнь. Однако и нарушение пищеварения может вызвать температуру.

Так как не врач не может сделать заключения, серьезное это или не-серьезное заболевание, следует приглашать врача. Пока он придет, нужно записывать дома утреннюю, дневную и вечернюю температуру. Кормить ребенка следует только жидкой пищей — давать ему молоко, чай с молоком, жидкий кофе. Если отсутствует аппетит, даем только пить. Ребенок может пить только холодную переваренную воду или чай с лимонным сиропом. Можно подсластить кусочком или двумя сахара на стакан жидкости.

Если у ребенка жар, для облегчения кладем на голову компресс, делаем ванну, обмываем тело или делаем общее обертывание.

Купаем ребенка, как обычно. Не боимся того, чего боялись раньше, что это ухудшит болезнь ребенка, и что ребенок может «простудиться». Наоборот — купанье облегчит ребенку состояние, и если в помещении температура 22° С и купанье проходит быстро, ребенок не может простудиться.

Обмывание проводим так:

Возле кровати приготовим посуду с теплой водой. Ребенка приподнимем и под верхнюю часть тела положим плотное мохнатое полотенце. Разденем ребенка и оставим нижнюю часть тела прикрытой. Намочим мочалку и начнем длинными и крепкими движениями сперва обмывать руки, потом грудь, шею, спину. Легонько вытрем и накроем. Подложим и обмываем затем нижнюю часть тела — животик, бедра, ноги. Делать это нужно спокойно, но быстро. Ребенка оденем и уберем полотенце для вытирания.

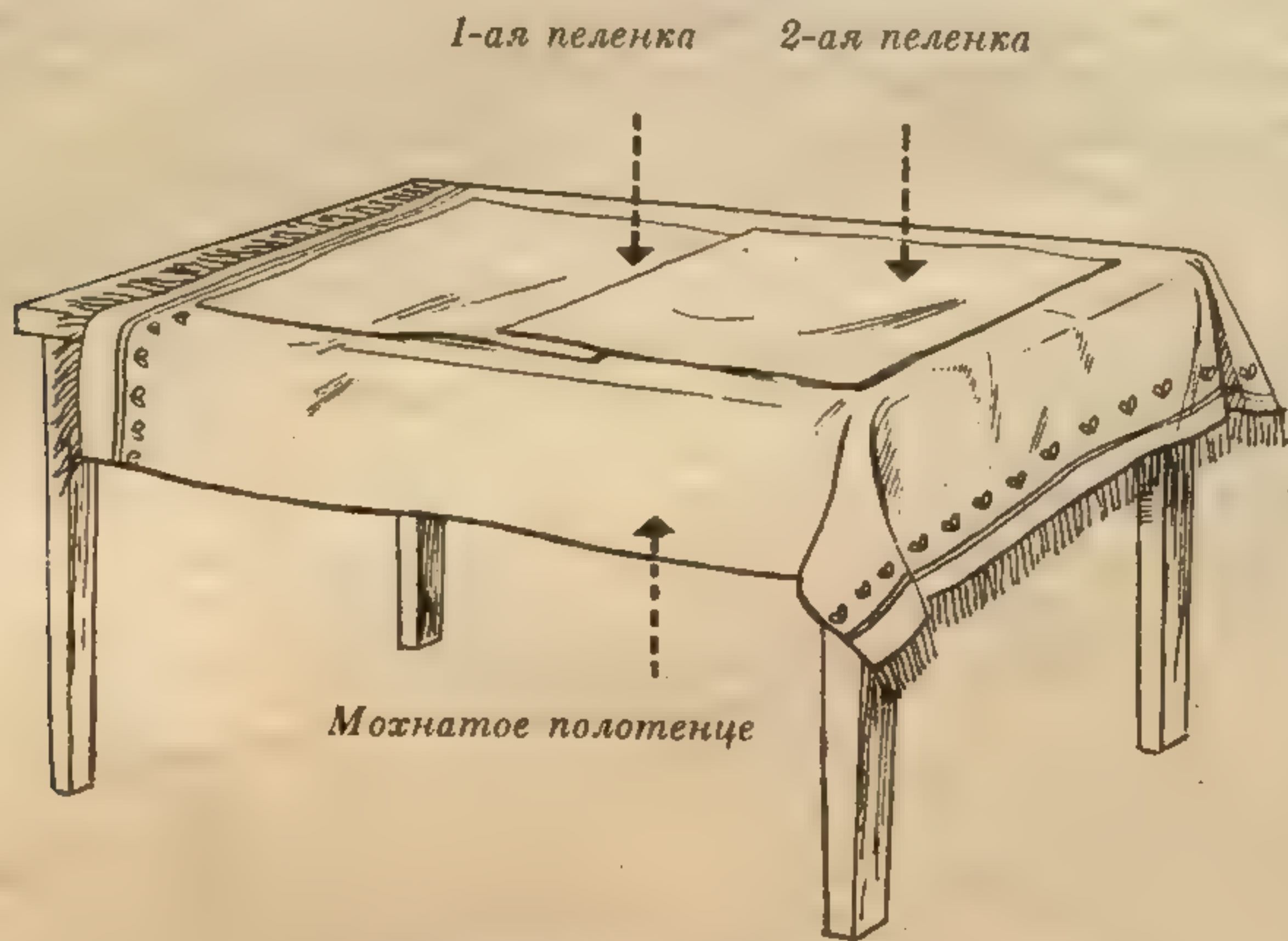
Общее обертывание

Положите на стол или на свободную кровать мохнатое полотенце размером, приблизительно, 1 на 1½ метра. Может это быть, конечно, и чистое теплое одеяльце и т. п. Затем на них положим 2 намоченные в теплой воде и отжатые пеленки так, чтобы одна была немного ниже (20—30 см) другой; сперва положите ту, что лежит выше, потом ту, что ниже. Мохнатая подстилка должна выступать со всех сторон.

Ребенка разденьте и быстро положите на приготовленные пеленки. Сперва заверните нижнюю пеленку вокруг груди, животика и нижних конечностей, каждую ногу краем пеленки отдельно. Потом прижмите руки и заверните верхнюю часть, т. е. плечи и тело. Поверх мокрого заверните

теперь сухую подстилку, мохнатое полотенце, которое в двух местах закрепите большой английской булавкой.

Ребенок быстро успокоится, а мы его, как завернутую посылочку, положим в постель и прикроем. Ребенку, у которого легко раздражается кожа, перед обёртыванием легонько намажем тело вазелином. Обмывание и обёртывание можно делать только по предписанию врача.



Отец и ребенок

Раньше отцы не заботились о грудных детях, и ребенок для них начинал существовать лишь с того момента, когда начинал ходить и немного говорить. Современные отцы, наоборот, помогают матери с самых первых дней. Отец, который умеет хорошо пеленать и обмывать ребенка, не кажется уже смешным, это теперь обычное явление. Отцы не стыдятся этого, это для них совершенно обычная вещь.

Отец играет большую роль в уходе за ребенком. Ребенок, как нам известно, учится больше от того, что видит и слышит, следовательно, больше примером, чем наставлением, словом. А что он видит и слышит от отца? Иногда как раз то, чему, по мнению отца, ребенок не должен бы подражать.

Отец должен говорить и обходиться с ребенком так, чтобы быть ему хорошим примером. Ясно, что ребенок будет подражать своему большому примеру, своему отцу. О, если бы это были хорошие слова, улыбка, услужливость, хорошие приемы еды!

Почему мы подчеркиваем значение отца в деле воспитания ребенка? Потому что близость, возникшая между отцом и ребенком в этом возрасте, окажется очень полезной и в будущем. Ребенку врезается в сознание, что отец является его хорошим другом. Позже, когда вырастет, ребенок будет доверять отцу свои тайны, потому что это доверие установилось в то время, когда ребенок больше всего учится — на первом году своей жизни.

Если доверие приобретено любовью и уходом, оправдает себя в более позднем возрасте, когда отец захочет руководить и помогать ребенку.

Однако отец не должен покупать детскую привязанность меньшей требовательностью чем мать! Должно быть время еды, время игры, время сна. Детский характер портится, как только кто-нибудь из родителей позволяет ребенку больше. В таком случае и труднее воспитывать ребенка.

Отцы в продолжение недели наслаждаются ребенком очень мало. Уходят на работу, когда ребенок спит, а вечером, когда возвращаются, редко имеют возможность поиграть с ребенком перед купанием и помогать при купании. Пока ребенок был неразумным комочком пеленок, отец не слишком тяжело переносил это ограничение. Наконец, возможно, что отец чувствовал ребенка больше, чем хотелось, особенно, если он сердил отца ночью и пробуждал всех от сна. Чем ребенок более разумен и развит, тем больше влечет к себе, и отец возится с ним, не соблюдая времени, предназначенного для сна и кормления.

Каждый разумный отец должен признать, что это не идет впрок ребенку. Субботнее послеобеденное время и воскресенье следует уделять ребенку. Если, однако, в будни отец не возвращается вовремя домой, ребенка нельзя лишать установленного распорядка дня.

Отец, читайте вместе с матерью эти инструкции, касающиеся ухода за ребенком! Иначе вы не будете знать необходимых требований и не будете уметь правильно помогать вашей жене.

П о й т е р е б е н к у

Занимайтесь пением, а когда ребенок подрастет, учите петь и его. Пение является первым шагом в развитии музыкальности ребенка, музыкальные способности — это великий дар, позволяющий выражать душу человека. Тот, кто умеет выражать свои чувства, живет более богатой и полной жизнью.

Старайтесь, чтобы ребенок жил в атмосфере красоты! Так пусть же его окружает и красота звуков. Помните, что годы детства запечатлеются в памяти вашего ребенка. «Здесь мне мама пела!» «Сколько прекрасных песен знала мама!»

Многие из нас, может быть, раньше смеялись над матерями, поющими разные детские песенки и декламирующими ритмические детские стишки. Какие они глупые, смеялись мы! — ребенок все равно ничего не понимает, да и стишки-то сами в общем бессмысленны! Нам казалось, что мы стоим выше простых песенок и стишков. Наш ребенок в этом не будет нуждаться.

И вдруг приходят гости, например, бабушка, и начинает петь. Ребенок от нее не может оторвать глаз, а если он не совсем маленький, то просит продолжать песню или сам начинает петь. Нередко встречается и двух- и трехлетние дети, которые знают 20—30 песен. А уж если бабушка начнет стишки декламировать! Да еще если ребенок сам в этом может принимать участие! «Ладушки, ладушки...!» Стишки, которые мы считали бесхитростными и в которых ничего не видели художественного, вызовут у ребенка громкий смех и явятся для него радостным развлечением.

Мы ревнуем. Наш уход такой радости в ребенке не вызовет. Но ребенок в радости нуждается. Ничего не поделаешь, если ребенок требует песенок и стишков, вы должны идти навстречу и выучить их. В наше время к народным песням уже не относятся с пренебрежением, как бывало во времена

буржуазной республики. Тогда распевали бесценные в художественном отношении модные песенки, часто привезенные из-за границы. Мы поняли, насколько ценнее народные песни и песни современных композиторов; вечно живые и взятые из жизни они отражают народную жизнь или нас к ней приближают. Разве не прекрасно, что ребенок помогает нам сблизиться с народной жизнью, что вместе с ребенком мы возвращаемся к простой художественной форме песни и стиха?

А что касается детских стихов, так они совсем уж и не так бессмысленны и не надо стыдиться их повторять ребенку, даже перед людьми. Безхитростные, но ритмические и выразительные созвучия ласкают слух ребенка и на вид бессмысленно подобранные слова пробуждают в ребенке чувство ритма.

Приобретите хороший сборник народных песен. Учите песню за песней и делайте сюрприз своему ребенку. Вы увидите, как, становясь старше, он будет все больше и больше вас слушать. Он будет просить всё новых и новых песенок и стихов, выучите их поэтому побольше. Вам будет интересно видеть, как некоторые песни ваш ребенок будет любить, другие опять-таки будут ему казаться «чересчур грустными», при некоторых ребенок будет оставаться равнодушным, в то время как взрослым они могут нравиться. Научитесь оценивать красоту песни и отличать ее от модных песенок, в которых и музыка и текст совершенно бесценны.

Петь ребенку можете вечером, перед сном, это его успокоит, не только не усыпляет его пением! Ребенок должен засыпать сам, без вспомогательных средств. Для ребенка лучше, чтобы он не был избалованным, а родителям после дневной работы с ребенком надо отдохнуть.

Семья и ребенок

За воспитание ребенка отвечают вместе оба родителя. Отчий дом оказывает на ребенка большое влияние. Семья и воспитание оказывают влияние на здоровье ребенка и определяют его характер во всей его дальнейшей жизни.

Родной дом должен быть для ребенка счастливым местом, где живут приветливость и согласие. Правильно организованная жизнь, порядок и покой, дают ребенку возможность чувствовать себя в безопасности и уверенно. Гневные слова и ссоры могут оказать неблагоприятное влияние на душевное состояние ребенка.

Договоритесь с мужем не проявлять своих разногласий в присутствии ребенка. Родители должны быть одинакового мнения относительно плана воспитания ребенка, а ребенок должен видеть, как они согласованно осуществляют план! Иначе он поймет, что не все надо соблюдать, что не всё то правильно, что с ним делают, что у каждого из родителей свои взгляды и что этим можно воспользоваться!

Разговариваете вы друг с другом или другими лицами в присутствии ребенка так, как вы хотели бы, чтобы разговаривал, выросши, ваш ребенок?

Семья оказывает большое влияние на приобретение правильных навыков. Повторяя одно и то же действие, ребенок учится. Если, совершив какое-нибудь действие, ребенок получит удовлетворение, он будет стараться повторить это же действие еще раз, причем снова правильно. А удовлетво-

отно-
ли. На
в: веча
и нем
изиться
простой

исленни
и. Без
от слух
ребенке

песней
рише, он
их и но-
тересно
ть-таки
к будет
виться.
есенок,

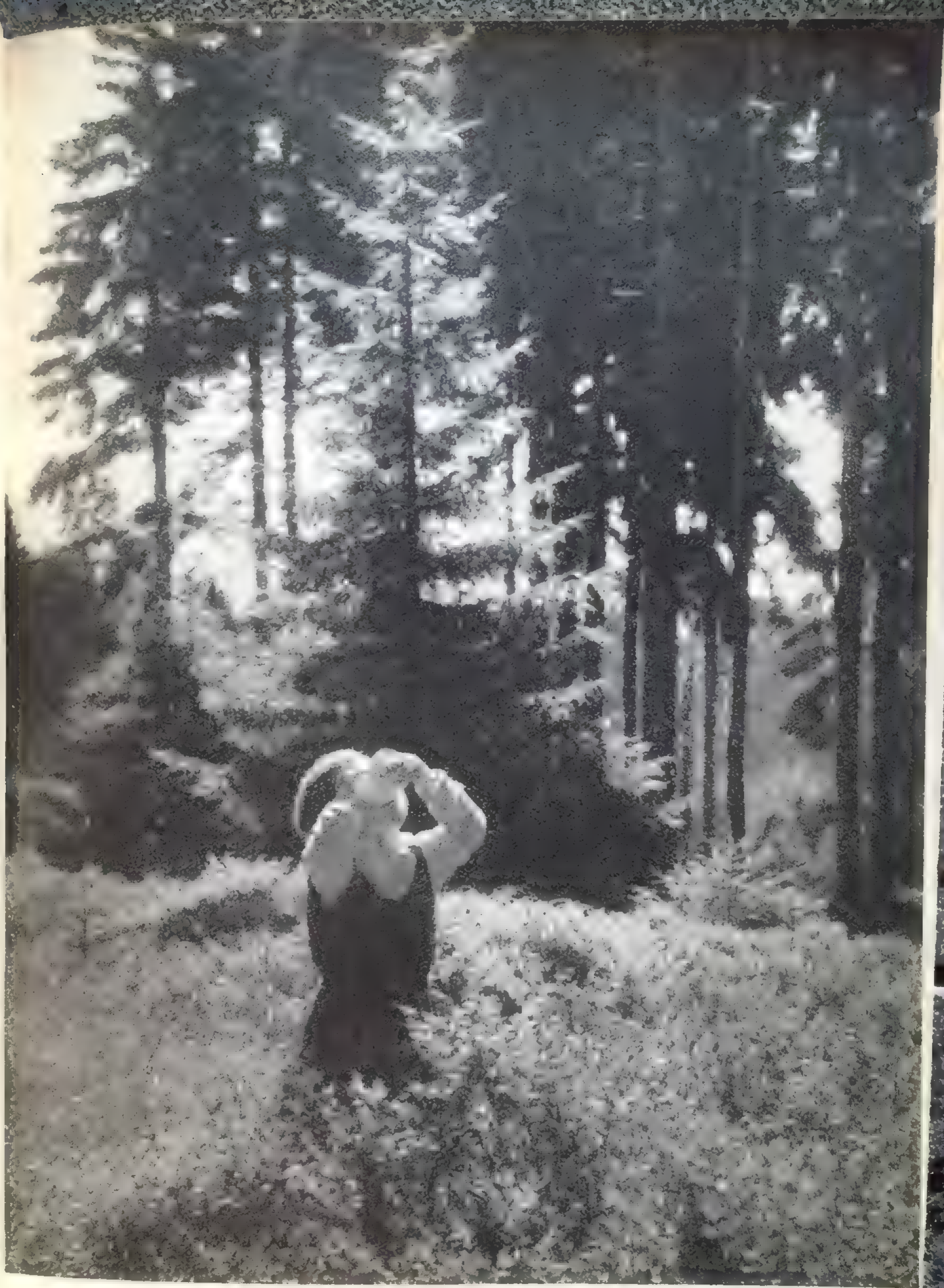
только
гатель-
а роди-

оказы-
лияние
нейшей

ут при-
покой,
ренно.
душев-

тствии
плана
но осу-
не всё
взгляды

ии ре-
бенка?
навы-
ив ка-
ратся
детво-



рение ребенок испытывает тогда, когда вы его хвалите или уделяете ему свое внимание. Если ребенок поступает правильно, похвалите его, и не обращайтесь слишком часто внимание на его ошибки.

Если вы ругаете ребенка за его неправильное поведение, но не хвалите его за послушание, ребенок, может быть, нарочно будет повторять плохие поступки только для того, чтобы привлечь к себе ваше внимание.

Если ребенок делает то, что вам не нравится, спокойно и тихо отвлеките его внимание к чему-нибудь другому.

Развитие ребенка на одиннадцатом месяце

Ребенок произносит простые слова, например, «мама» и «папа».

Сам поднимает за ручку чашку, умеет из нее пить.

Сидя за детской загородкой или у скамьи, ребенок умеет опереться руками и встать на ноги. Опираясь, он может стоять очень долго, умеет даже сделать «куколку», т. е. стоять без опоры, чувствуя по-соседству руки.

Свою загородку или скамейку ребенок умеет передвигать перед собой по всей комнате и ходить за ней. Если дальше толкать не может, он сердится.

Иногда одиннадцатимесячный ребенок может сделать несколько шагов — в объятия матери.

Но не все дети одинаковы; не переживайте, если вам придется еще некоторое время подождать первых шагов ребенка.

Уход за ребенком на одиннадцатом месяце его жизни

Исполняете ли вы советы врача и инструкции, приведенные в этой книге?

Кормите ли вы ребенка полноценным молоком?

Сделана ли уже ребенку прививка против туберкулеза, оспы, дифтерии и коклюша?

Учите ли вы ребенка пить из чашки?

Одинаковы ли у вас в семье взгляды отца и матери на воспитание ребенка?

Завоевывает ли и отец доверие и привязанность ребенка своей любовью и заботой?

Д в е н а д ц а т ы й м е с я ц

Коротко и последовательно — Подбор блюд — Распорядок дня — Не хочет есть? — Вес — Разборчив в еде? — Отказывается от некоторых блюд? — Принуждение голодом — Копаются ребенок в еде? — Крапивница — Учится ходить — Функция прямой кишки и мочевого пузыря — Сон — Зубы — Нога — Подходящая обувь — Развитие ребенка на двенадцатом месяце жизни — Смотр родительской добросовестности

К о р о т к о и п о с л е д о в а т е л ь н о

Важно, чтобы ребенок научился делать то, что вы от него требуете. Обращаясь к нему, говорите ясно и внятно, так как ребенок часто не слушается только потому, что вас не понимает. Подумайте, как сделать свое замечание более понятным.

Затем выражением своего лица и взглядом покажите, что вы действительно требуете то, что было сказано, и что приказание должно быть выполнено. Сначала, однако, обдумайте, правильно ли и необходимо ли ваше приказание. Главное же, не забывайте, что приказание должно быть коротким. Маленький ребенок не помнит больше 6 слов. Примером правильного приказания может служить фраза: «Поддай мне булку»!

Уверены ли вы в том, что не даете ребенку тяжелых и напрасных приказаний! Не даете ли вы необдуманных приказаний, не считаетесь ли вы с тем, что приказания не будут выполнены? Этим вы уменьшаете свое влияние и затрудняете себе работу при дальнейшем воспитании.

Не говорите ли вы ребенку чересчур часто: «Не делай этого!», «Оставь это!», «Не трогай этого!», «Не кричи ты так!»? Воспитание, состоящее из одних только «НЕ» — неправильно, в сущности это вовсе не воспитание!

Вместо окриков, учите ребенка делать все правильно и ограничьте «НЕ» только для тех необходимых наставлений, которые должны развивать в ребенке чувство безопасности.

П о д б о р б л ю д

Остается таким же, каким был в прошлом месяце с несколькими исключениями.

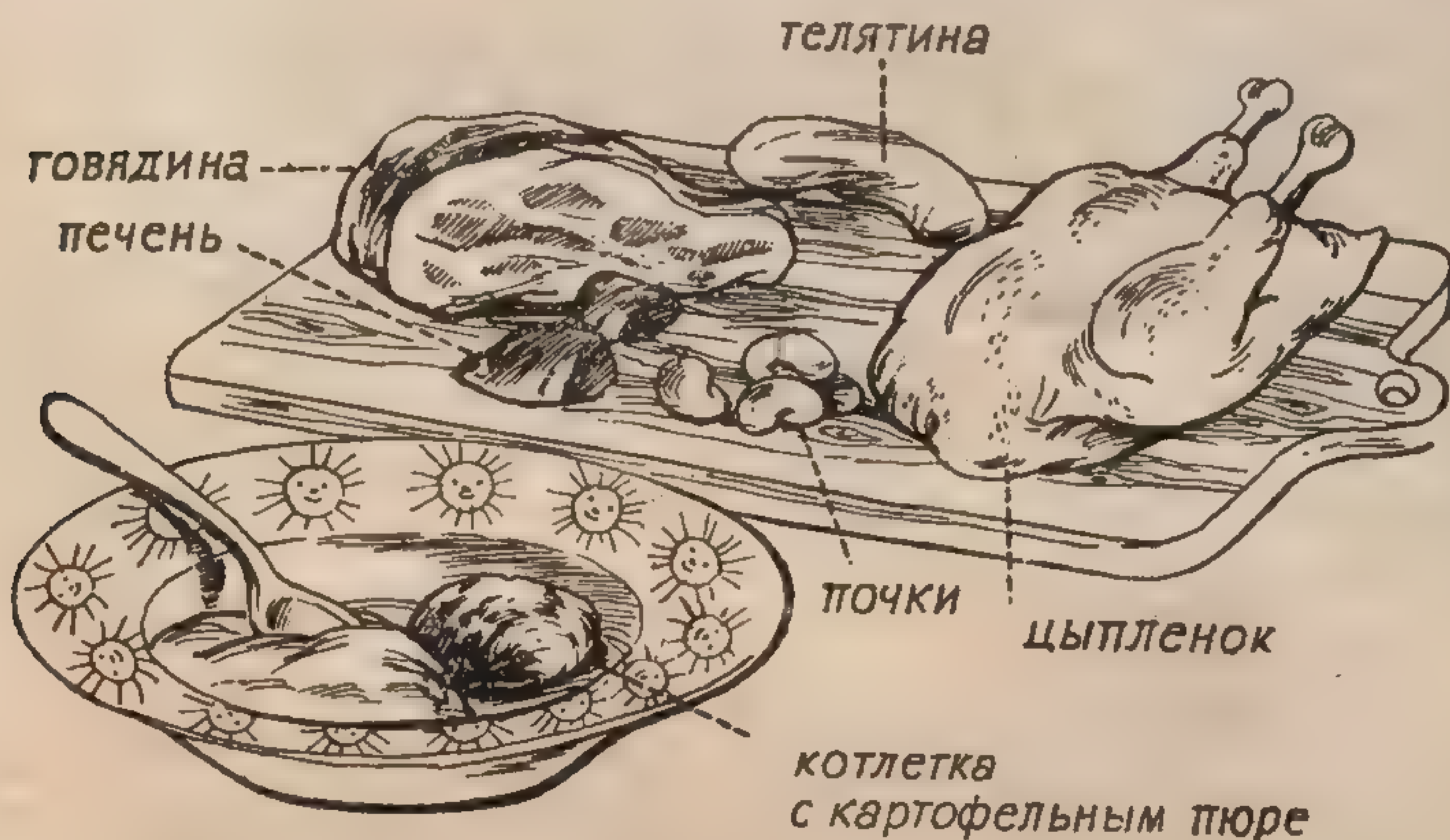
Ребенку можно уже дать твердую корку хлеба или ржаной хлеб, намазанный маслом.

Твердая и плотная пища помогает упражнять десны и челюсти.

Каши теперь уже можно чередовать — манную, рисовую, овсянку, картофельное пюре. Продолжаем 2—3 раза в неделю кормить ребенка каким-нибудь мясом, например, печенью, курятиной, говядиной. Предпочтение даем темному мясу и печени, вообще же можем давать любое мясо, за исключением жирного. Мозги и зобную железу, которые раньше любили давать, вводить не следует, так как они тяжело перевариваются. Очень ценны почки и селезенка. Само собою разумеется, что ребенку нельзя давать ни консервированного, ни копченого мяса.

Р а с п о р я д о к д н я

- 6—7,00 — Умывание, переодевание в дневное белье и платье; завтрак (чашка молока с одним куском сахара или кофе с двумя кусками, Овомальтин, какао).
- 9,00 — Витамины.
- 10,00 — Фруктовое пюре (полчашки), к которому можно подать 1—2 бисквита, сухарь, булочку. Сон — иногда уже отпадает. Прогулка.
- 13,00 — Обед, суп, овощи, картофель, иногда яйцо. Мясо: цыпленок, телятина, печень, наскобленная нежирная говядина. Сон — два часа, лучше всего при открытом окне или в саду.
- 15,30 — Послеобеденный завтрак, прогулка.
- 18,00 — Ванна, ужин — каша из круп. Ночной сон 12 часов.



Н е х о ч е т е с т ь ?

Ребенок рождается с большим аппетитом и инстинкт заставляет его беспрерывно принимать пищу. Почему же некоторых детей со временем необходимо заставлять есть, почему они отказываются от еды и медленно едят вообще все блюда или только некоторые?

Обыкновенно потому, что мать когда-то заставляла ребенка есть, хотя он не был голоден. Или подала ему еду, которая была плохо сварена. Или кормила его в перерыве между главной едой. Если ребенок отказывается от еды, мать должна быть очень внимательной, чтобы не выработать привычки. Лучше это спокойно обойти и не кричать. «Не хочешь есть, хорошо! Получишь только в следующее установленное время».

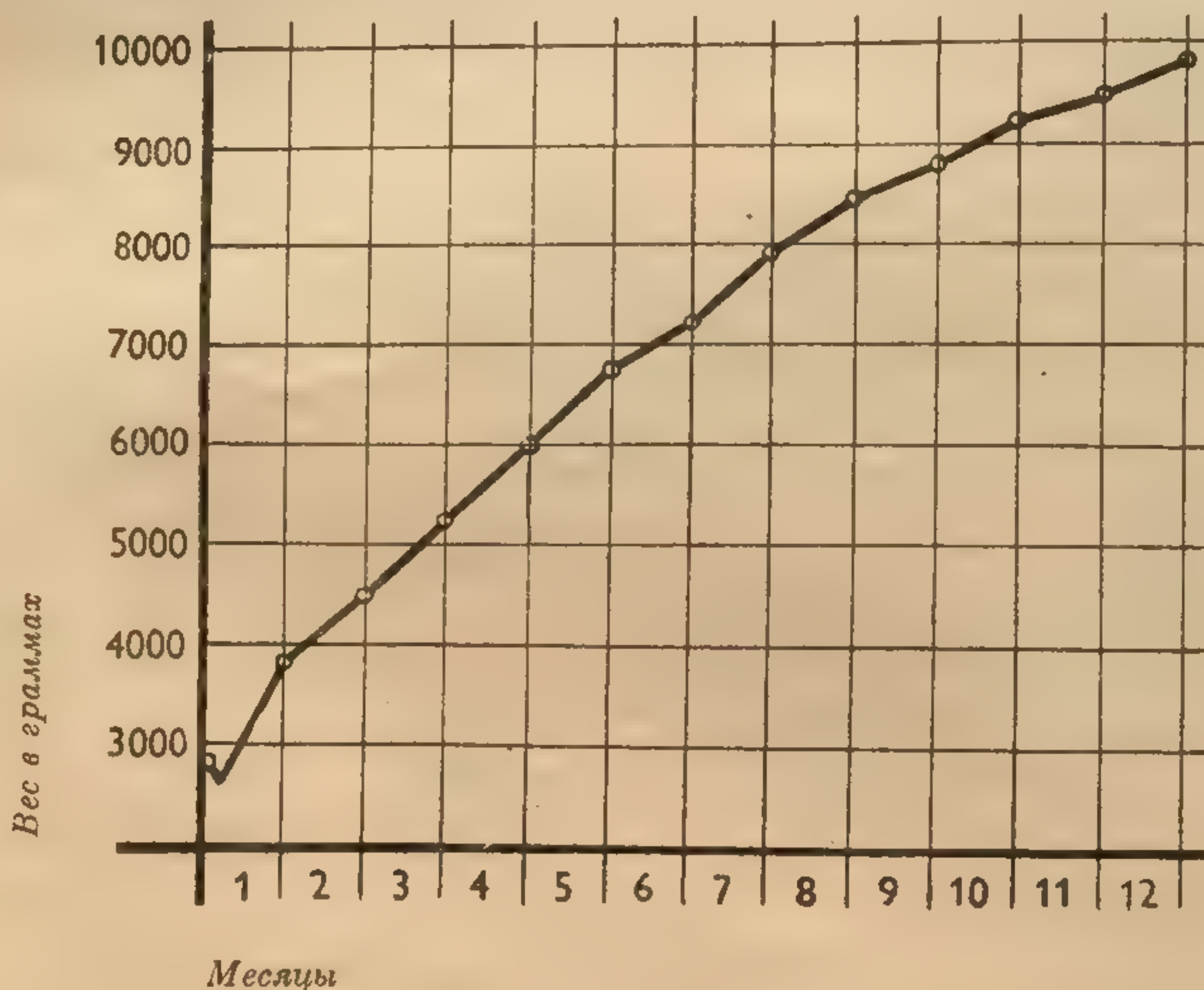
Ребенок любит привлекать к себе внимание; приобретает его иной раз ценой крика и беспокойства всей семьи.

Если ребенок отказывается есть, убедитесь прежде всего в том, не болен ли он. Померьте температуру, положите ребенка в постель. Этим вы не по-

вредите; если ребенок не ест из-за капризов, ваши мероприятия его неприятно удивят, и он в следующий раз передумает это делать.

В е с

К концу двенадцатого месяца ребенок должен утроить свой вес при рождении. Если он тогда, например, весил 3400 г, то теперь должен весить 10.200 г. Много детей весит, однако, больше. Сконтролируйте вес по таблице, помещенной на стр. 153, 154. Ребенка, начиная с двенадцатого месяца, достаточно взвешивать раз в месяц, но не меньше одного раза в четверть года. Ребенок будет прибавлять в месяц приблизительно $\frac{1}{4}$ кг вплоть до двухлетнего возраста.



Р а з б о р ч и в в е д е ?

Ребенок по опыту знает, когда после менее любимого блюда будет ему подано другое, более вкусное. Он немедленно отказывается от еды и требует следующего блюда. Не удовлетворяйте его прихотей, это был бы неправильный воспитательный прием.

Главное же, никогда не ставьте перед ним второго блюда. При виде его в желудке начинают выделяться соки, необходимые для переваривания этого блюда, а соки, необходимые для переваривания первой еды, перестают выделяться. Если ребенок отказывается от первого блюда, то виновником отсутствия аппетита у него были вы сами.

Ребенку следует давать следующую порцию еды или новое блюдо только тогда, когда им съедено все, что было на тарелке. Поэтому давайте ребенку

небольшие порции; количество еды было нами приведено в расписании блюд.

Если ребенок не съест полагающейся ему порции, ему ничего не следует давать до следующего кормления. Мать, однако, не должна его ни ругать, ни наказывать. Вообще об этом не следует много говорить; только в том случае, если ребенок требует какой-нибудь другой, «более вкусной» еды, надо ему все спокойно объяснить. Будьте уверены, что он все поймет.

Отказывается от некоторых блюд?

Иногда по непонятным для нас причинам дети отказываются от некоторых кушаний, причем нередко от таких, которые нельзя возместить, как например, молоко. В таком случае нужно найти способ заставить ребенка есть, но ни в коем случае не следует его ни ругать, ни наказывать, ни пороть.

Выясните прежде всего, в порядке ли кушанье (посахарено ли, не пригорело ли случайно и т. п.). Выясните, не часто ли это блюдо встречается в меню вашего ребенка. Молока именно поэтому нельзя давать больше $\frac{3}{4}$ — $\frac{1}{2}$ литра в день.

У маленьких детей наблюдается особенный инстинкт: время от времени они пресыщаются каким-нибудь кушаньем. Отказываются его есть, но с удовольствием едят предложенное им взамен другое блюдо; этого желания не следует заранее отклонять. Если вы таким образом увидите явное отвращение к какому-нибудь кушанью, перестаньте его давать ребенку и замените другим; если его нельзя заменить, подавайте его в другом виде. Вместо чистого молока, например, давайте ребенку Овомальтин, какао, ненатуральный кофе.

Принуждение голодом

Иногда случается, что ребенок отказывается от кушанья, которое специально для него было приготовлено, и которое слишком дорого для того, чтобы его выбросить. Спокойно уберите кушанье, а ребенку уже ничего не давайте. Хотя это блюдо и питательно, мы не можем его прятать и дать ребенку при следующем кормлении, так как оно при хранении теряет свою ценность. Ребенку этим мы могли бы нанести вред.

Ребенок просто ничего не получит есть до следующего кормления. Однако ребенку никогда нельзя отказывать во время голодовки в воде. Воду он должен получать по медицинским соображениям.

Копается ребенок в еде?

Набивает ребенок щеки, медленно глотает, играет во время еды? Попробуйте следующее средство. Возьмите будильник, заведите его так, чтобы через 20—30 минут он зазвонил и начните кормить ребенка. Скажите ему, что как только зазвонит будильник, вы его перестанете кормить. Ребенка, однако, нельзя при этом ни пугать, ни заставлять быстро есть. Кормите его спокойно и с улыбкой, а после звонка еду унесите и позаботьтесь о том, чтобы ребенок до следующего кормления ничего не получил. Заведите вновь будильник и повторите все снова.

Крапивница

У ребенка неожиданно появится сыпь в виде узелков или скорее плоских, круглых или неправильной формы возвышений, вызывающих сильный зуд. Ребенок их часто расцарапывает до крови.

Крапивницу обыкновенно вызывает пища, к которой у ребенка повышенная чувствительность. Часто причиной бывает яичный белок, клубника, разные другие фрукты. Прикосновение некоторых цветов, например, разных видов примул может вызвать у чувствительных людей крапивницу. Вызывает ее также чрезмерное укутывание, а также и соприкосновение с шерстяными вещами. Иногда кожа тела вообще не переносит соприкосновения с шерстью. Поэтому никогда не следует с самого начала одевать ребенку прямо на тело шерстяные вещи; сперва надо одеть хлопчатобумажное, льняное или хлопчатобумажное белье.

Крапивница обычно сильно тревожит ребенка, поэтому хорошо попросить у врача совета, т. е. попросить средство, которое бы уменьшало зуд.

Разищите вместе с врачом причину, вызывающую крапивницу, и устраните ее. Врач вам также посоветует, как путем постепенного привыкания к пище, вызывающей крапивницу, можно последнюю ликвидировать. Конечно, сыпь может появиться и после укуса насекомым. Не обязательно сразу подозревать блох или клопов; сильная сыпь может быть вызвана также укусом комара или мелких мушек.



Учится ходить

На двенадцатом месяце жизни многие дети начинают бегать. Какое большое, радостное переживание для матери, когда она увидит, как ее малыш самостоятельно, без чьего бы то ни было побуждения, вдруг перестанет держаться и решится сделать 1—2 шага.

Не заставляйте, однако, ребенка бегать. Разве что матери позволительно, вытянув для охраны вперед руки, манить к себе ребенка. Если ребенок достаточно силен, — пойдет навстречу; в противном случае призыв будет напрасным.

Родители иногда бывают озадачены тем, что ребенок ходит с широко расставленными ногами, раскинутыми руками, раскачивающейся походкой, словно утенок. Они слышали о врожденном вывихе тазобедренного сустава и опасаются, не страдает ли этим заболеванием их ребенок. Врач скажет вам, обоснованы ли ваши опасения. Однако неуверенная походка,

с распростертыми руками и расставленными ногами, для ребенка, только что начинающего удерживать равновесие и правильно пользоваться мышцами, является естественной.

Если ваш ребенок перенес тяжелую болезнь, как, например, воспаление легких, рахит и т. п., он начнет ходить позже. Недоношенные дети тоже начинают ходить позже, однако они быстро догоняют других детей, так что между ними не бывает разницы.

Ф у н к ц и я п р я м о й к и ш к и и м о ч е в о г о п у з ы р я

К концу первого года ребенок должен быть приучен проситься испражняться. Навык ходить на горшок должен быть твердо выработан; стул у ребенка должен быть ежедневно, причем регулярно в одно и то же время.

Если вы придерживаетесь инструкций, то вы, верно, уже сами добились успеха. Иногда, естественно, бывают в этом отношении исключения.

Теперь, для полной чистоты, остается еще научить ребенка мочиться в горшок. Если вы этого еще не начали делать, то двенадцатый месяц является последним случаем для того, чтобы вы могли, как много других матерей, сказать: «Начиная со второго года ни одной пеленки!»

Для того, чтобы научить ребенка чистоте, повторно делайте следующее: днем, когда ребенок не спит, регулярно каждый час давайте ребенку горшок и предлагайте ему помочиться. Употребите для этого соответствующее выражение. Постепенно, по мере того, как ребенок начнет удерживать мочу дольше часа, можно перерывы между мочеиспусканием удлинить до двух часов.

Для обучения надо также использовать время дообеденного и послеобеденного сна. Перед сном дадим ребенку вымочиться и уложим его затем без всяких опасений на 2 часа спать без пеленок. Пока ребенок спит, он не помочится, надо только вовремя быть на месте, так как ребенок мочится сразу после пробуждения. Как только он проснется, его следует сразу же посадить на горшок.

Ношение штанишек без пеленок тоже является методом воспитания ребенка в этом направлении. Мать должна ребенку хорошо объяснить, что от него требуется, сказать ему, что он не замочит своих чистеньких штанишек и что они весь день останутся сухими.

Ребенок будет стараться. Если же конфуз случится, не браните его, не спорьте с ребенком и уж, конечно, его не бейте! Этим бы вы его только запугали, ребенок стал бы нервничать и потерял бы к вам доверие. Как и в других случаях, ребенка хвалите за старание и успех, а неудачи обходите молчанием. Переоденьте ребенка, посадите его вновь на горшок (и после мочеиспускания это необходимо, так как ребенок может быть не все сделал в штанишки, остановившись посередине из-за страха!) и просто ему скажите: «Правда, что ты в следующий раз этого не сделаешь?»

Может быть, некоторые матери, вместо этого кропотливого воспитания, предпочли бы, чтобы ребенок продолжал носить пеленки. Это, может быть, и было бы более удобным, но в таком случае пусть такая мать не удивляется, что ее ребенок будет мочиться в штаны до 3—4 лет; у него даже может появиться ночное недержание мочи и в старшем возрасте.

Если продолжать давать пеленки ребенку и тогда, когда он уже настолько развит, что в состоянии рассуждать, он может начать думать, что мочиться в пеленки правильно. Он продолжает поэтому мочиться в штаны и тогда, когда не носит пеленок. Подходящий момент для переучки был упущен.

С о н

В этом возрасте ребенок спит приблизительно 14 часов: 10—12 часов ночью и 2 часа до обеда. Иногда также и после обеда. Некоторые дети спят уже только до обеда, другие — только после обеда. Соблюдайте ночное время сна; эта регулярность необходима вашему ребенку, как питание. Без достаточного и регулярного сна, ребенок будет раздраженным, нервным, плаксивым и хнычущим; он даже может потерять аппетит к еде.

З у б ы

После появления четырех верхних и четырех нижних резцов, начинают появляться следующие зубы — это коренные зубы: 2 вверху и 2 внизу, всего, таким образом, 4. Восемь резцов и четыре коренных зуба, т. е. всего 12 зубов. Вот сколько зубов может иметь ребенок в возрасте от 12 до 15 месяцев!

До 20 еще не хватает 8 зубов. А 20 зубов — это полный комплект молочных зубов. Все 20 зубов обычно прорежутся у ребенка к двум и не позже чем к 2½ годам.

Н о г а

Вы уже раньше читали о том, что детская ножка, даже если она кажется плоской, в действительности таковой не должна быть. В большинстве случаев это объясняется тем, что жировая подушечка на ступне заполняет свод ноги. Эта жировая ткань, однако, в связи с деятельностью ноги, вскоре рассосется, в результате чего появится и свод. Рассасывание длится иногда до двух лет.

Существуют, однако, еще другие признаки, указывающие на некоторые недостатки стопы, и позволяющие высказать предположение о плоскостопии.

Познакомьтесь с ними, так как эти признаки важны; по ним можно определять состояние ног и у взрослого человека. Чем раньше вы их обнаружите, тем больше возможностей ликвидировать недостатки.

Первым таким признаком является положение ноги в отношении средней вертикальной линии, которую мы мысленно ведем между ногами. Куда ваш ребенок обращает при ходьбе носки — внутрь или наружу? Если он «ластует» сам себе на большие пальцы ног, то это еще не очень важно; гораздо серьезнее те случаи, когда ребенок выкручивает носки наружу, т. е. удаляет их друг от друга. Это указывает на то, что мускулатура ступни слаба, что она не в состоянии удержать правильное положение ноги; правильным положением мы считаем такое, при котором обе стопы параллельны друг другу. Значит, ни внутрь, ни наружу!

Вторым признаком недостатка ног является вгибание их внутрь. Надо себе представить веревку, спущенную из середины колена (если смотреть на нижние конечности ребенка сзади) это — вертикальная ось нижней конечности. Совпадает ли с этой воображаемой осью действительная ось? Если нижняя конечность с недостатком, то в голеностопном суставе ось будет ломаться и с осью голени образует угол. Ребенок наступает на внутренний край стопы.

Оба эти признака слабости ног указывают на то, что надо идти к врачу. Врач обычно посоветует носить ребенку кожаные ботинки со специально приподнятой внутренней стороной. Наша обувная промышленность выпускает для наших детей такие ботинки. Каблуки на этих ботинках бывают на внутренней стороне слегка приподняты и протянуты вперед, плавно переходя на нет в направлении к подметке. Это не позволяет стопе опускаться на внутренней стороне. Детская обувь выпускается у нас на основе результатов исследований специалистов-ортопедов.

К концу второго года ребенка можно уже учить, в целях улучшения состояния ног, разным специальным упражнениям.

П о д х о д я щ а я о б у в ь

Как только ребенок начнет самостоятельно ходить, ему нужна бывает подходящая обувь. Мягких вязаных или матерчатых туфель бывает уже недостаточно. В равной мере это относится и к любым другим туфлям из мягкого материала с мягкой подошвой. Обувь для ребенка должна быть крепкой опорой, поэтому ему нужна кожаная обувь с кожаной подошвой. Подметки должны быть прочными, но тонкими. Что касается формы обуви, то носки ботинок должны быть круглыми. При примерке ботинок ребенок должен стоять, а не сидеть. Только в том случае, если стопа несет весь вес тела, можно выяснить ее действительную длину и ширину.

Убедитесь в том, что подметки не очень скользкие. В таком случае лучше сцарапайте гладкую поверхность наждачной бумагой. Там, где ребенок учится ходить, не должны быть также скользкими полы. Если ребенок все время падает на землю, он теряет в себе уверенность, и это может отбить у него на долгое время охоту учиться ходить. Препятствием для ходьбы могут быть также коврики, скользящие по выложенному полу, равно как и острые углы и выступы мебели.

Р а з в и т и е р е б е н к а н а д в е н а д ц а т о м м е с я ц е ж и з н и

В среднем рост двенадцатимесячного ребенка равен 72 см. Ребенок, если его держат за руку, умеет бегать (часто бегаёт самостоятельно). Из лежащего положения он умеет при помощи рук встать на ноги и наоборот, из стоячего положения ребенок умеет переходить в сидячее.

Ребенок умеет выговаривать около 20 коротких слов. Понимает, что ему говорят, отвечает на приказания.

Если его попросить, он может повторить кое-какие действия.

Ребенок умеет по имени называть членов семьи да и других знакомых лиц.

Самостоятельно пьет из чашки.

Просится на горшок и начинает учиться не мочиться в штанишки.

С м о т р р о д и т е л ь с к о й д о б р о с о в е с т н о с т и

Если вы руководили ребенком обдуманно и если ваш уход за ребенком был последовательным, систематичным и упорным, вы положили основы для того, чтобы ребенок в будущем был здоровым физически и психически.

Каждое требование, предъявленное в следующих вопросах, является необходимым для физического и психического развития вашего ребенка. Если останется неисполненным хотя бы одно из этих требований, уход за ребенком недостаточен, и ребенок будет в нем, вероятно, нуждаться позже, если не нуждается уже теперь.

Однако каждый, кто вместе с нами ознакомился с вопросами ухода за ребенком на отдельных ступенях его развития, и кто руководствовался при воспитании своего ребенка данными инструкциями, тот сделал, согласно взглядам современных специалистов, для ребенка все, что нужно человеку для здорового развития.

Находится ли ваш ребенок под регулярным надзором детской консультации?

Предохраняете ли вы его от болезней и позаботились ли вы о том, чтобы ему были сделаны нужные прививки, чтобы с ним не ходили к больным детям и не водили его в места с большим скоплением народа?

Всегда ли было правильным питание ребенка?

Не испытывал ли ребенок недостатка в свежем воздухе, солнце, сне и отдыхе, игре и упражнениях?

Правильно ли вы одеваете ребенка?

Даете ли вы ему подходящие игрушки?

Своя ли у него кровать?

Не пугаете ли вы даже в шутку ребенка?

Разумно ли и правильным ли родным языком вы говорите с ребенком?

Стараетесь ли вы обогатить свои знания, касающиеся вопросов воспитания детей? Читаете ли вы рекомендованные вам книги?

Уход за недоношенным ребенком

Особая забота государства о недоношенных детях — Аборт и преждевременные роды — Недоношенный ребенок — Незрелый ребенок — Главный недостаток недоношенного ребенка — Уход в первый период после рождения — Уход непосредственно после рождения — Перевозка недоношенного ребенка — Измерение температуры — Пеленание — Купание — Одевание — Предупреждение болезней — Если ребенок синееет — Способ вскармливания — Время кормления — Сколько молока нужно недоношенному ребенку? — Искусственное питание недоношенного ребенка — Питанием и всем уходом руководит врач — Вес — Прикорм — Читайте одновременно главы, посвященные вопросам ухода за нормальным ребенком — Упражнения, свежий воздух и солнце — Важнейшие моменты ухода за недоношенным ребенком

Особая забота государства о недоношенных детях

Много преждевременно рожденных детей остается в живых и из них вырастают прекрасные, здоровые дети.

Они нуждаются, однако, в особом уходе, при котором имеют значение все, часто на вид ничтожные, обстоятельства, от которых может зависеть слабенькое пламя детской жизни.

В областных центрах имеются особые отделения для недоношенных детей — или при Домах матери и ребенка или при больнице. В этих отделениях сосредоточена наилучшая специализированная помощь. Если врач или акушерка предложат перевести вашего ребенка в такое отделение, то знайте, что это единственная надежда, как спасти вашего ребенка. Доверьте ребенка без опасений медучреждению!

Если вы ухаживаете за ребенком на дому, если ребенок уже выписан домой, большую помощь матери оказывают визиты детских сестер. Сестра научит мать ухаживать за ребенком и будет ей помогать на протяжении трех месяцев. Она поэтому заслуживает вашего доверия и приветливого приема!

Аборт и преждевременные роды

Абортom мы называем прекращение беременности до 28 недели, т. е., до конца седьмого месяца. К концу этого срока плод может родиться живым, обычно, однако, умирает.

Под преждевременными родами мы понимаем прекращение беременности в период от начала 28 и до конца 39 недели. Плод обычно рождается живым и при определенных обстоятельствах может остаться живым, мы его называем недоношенным.

Недоношенный ребенок

— это, ребенок, родившийся до истечения полных девяти месяцев беременности.

Признаки недоношенного ребенка: рост — приблизительно 36—46 см, вес — от 1.200 до 2.500 г. В исключительных случаях удавалось выходить детей, которые весили 1.000 г и менее.

Морщинистая кожа содержит мало жира в подкожной клетчатке, так что выглядит как у старика. Цвет кожи бывает красного цвета.

Относительно большая голова мягка, с широкими швами и нежными волосиками. Тело ребенка покрыто пушком. Пуповина прикреплена недалеко от лобка, не находится, таким образом, посредине живота. Ногти не доходят до краев пальцев.

У мальчиков яички бывают еще не опущены в мошонку, у девочек половая щель бывает открытой, а большие половые губы не покрывают малых.

Ребенок, правда, уже слегка двигает конечностями, но не кричит, только слегка хнычет и в большинстве случаев непрерывно спит.

Незрелый ребенок

У доношенного ребенка могут иногда быть некоторые признаки недоношенного ребенка, например, малый вес. Если доношенный ребенок весит меньше 2.500 г, мы его называем «незрелым». С ним следует обращаться так же, как с недоношенным ребенком.

Незрелость может быть обусловлена рядом причин: ребенок родился как двойня, родители физически слабы, больны (или больна только мать). Может иметь место и какой-нибудь порок развития.

Главный недостаток недоношенного ребенка

Главным недостатком недоношенного ребенка является низкая температура его тела. Нередко у такого ребенка температура тела бывает равна не 37° С, а только 35° С, иногда даже 30° С. Это обусловлено тем, что объем тела ребенка, по сравнению с его большой поверхностью, относительно мал, и тепло, испаряясь с этой поверхности, все время теряется; кожа не содержит жира и не защищает тела от потери тепла; так как мышцы у недоношенного ребенка слабо развиты, а сам ребенок принимает мало пищи, он почти совсем не вырабатывает тепла.

Но недоношенный ребенок не умеет сам удерживать даже эту низкую температуру; он теряет, по сравнению с нормальным ребенком, гораздо больше тепла. Центр, регулирующий температуру тела, еще не развит.

Недоношенный ребенок не только легко охлаждается, но также легко и перегревается при согревании; иногда повышение температуры достигает высоких цифр.

С нагреванием ребенок тоже сам не может бороться, так как его кожа еще не умеет выделять пота, кровообращение недостаточно, равно как и мозговой центр регуляции температуры его тела.

Температура тела ребенка еще полностью зависит от окружающей температуры.

Уход в первый период после рождения

Недоношенного ребенка следует отдать в больницу для грудных детей. Здесь о нем лучше всего позаботятся и здесь у него больше, чем в домашних условиях, шансов остаться в живых.

Если мать рождает в родильном доме, ребенок остается на месте, или с большой осторожностью перевозится в специальную больницу для грудных детей. Олять одно из преимуществ родов в родильном доме. Если женщина рождает дома, мы настойчиво советуем с большой осторожностью перевезти ребенка в больницу для грудных детей.

Если вблизи нет ни одного подходящего медучреждения, необходимо, чтобы недоношенный ребенок находился под надзором врача, и чтобы кто-нибудь, акушерка или медсестра, а если их нет, то любая надежная женщина, обслуживала только недоношенного ребенка.

Иногда через 2—4 недели состояние ребенка настолько улучшится, что можно оставить эти строгие мероприятия, иногда, однако, требуется особый уход в течение нескольких месяцев.

Уход непосредственно после рождения

Охлаждение является смертельной опасностью для ребенка. Поэтому ребенка еще до перерезки пуповины следует сразу же после рождения завернуть в нагретую фланель.

Лучше ребенка не купать, но его можно обтереть теплым маслом и сразу же завернуть. Каждую из конечностей обернем ватой. Туловище тоже обернем несколькими полосами ваты, чтобы, в случае надобности, загрязненную часть можно было оторвать и заменить другой, не обнажая при этом большой поверхности. После этого оденем ребенку рубашечку и, скажем, шерстяную кофточку.

К заднему проходу и отверстию мочеиспускательного канала прикладываем отдельную полосу ваты, чтобы ее можно было менять.

На головку, обернутую в вату, сразу же одеваем шерстяной чепчик с подкладкой из хлопчатобумажной ткани, или два чепчика, причем нижний не должен быть шерстяным, так как шерсть раздражает кожу.

Для того, чтобы ребенок как можно скорее согрелся и терял как можно меньше тепла, медсестра поместит его в особое помещение с повышенной температурой и влажностью воздуха, или в инкубатор (крытая койка с непрерывным автоматическим обогреванием и сложной регуляцией). На дому для этого можно использовать средства, имеющиеся под рукой: сверху и снизу перинки, по бокам и в ногах грелки, которые мы сделаем из бутылок. Наполним их горячей водой (приблизительно 50°C), прочно закупорим пробкой и, завернув в пеленки, положим около тела.

Днем и ночью меняем в бутылках горячую воду, регулярно через каждый час. Пробку обернем толстым слоем фланели или другой материи, которая всосала бы в себя жидкость, если бы она случайно вылилась из бутылки. Свободно вылившаяся вода могла бы ребенка ошпарить.

Температура комнаты, в которой находится ребенок, должна равняться по крайней мере 25°C , т. е. в комнате должно быть жарко. Температура должна быть все время одинаковой. Ребенка следует поместить у источника тепла и не открывать в целях проветривания близко расположенных от него окон. Не забывайте, однако, проветривать помещение, так как ребенок нуждается в свежем воздухе!

Там, где позволяют условия, лучше всего поместить ребенка в сильно

нагретую, специально для него предназначенную комнату. Температура в комнате должна равняться $25-30^{\circ}\text{C}$ (в зависимости от указаний врача). Одновременно следует заботиться о достаточной влажности воздуха (60%), чтобы у ребенка не высыхали слизистые оболочки, и чтобы не было других каких-нибудь неблагоприятных признаков, обусловленных сухим воздухом. Необходимая влажность достигается путем развешивания мокрых полотенец (пеленок), испарением воды из кастрюль, тазов и т. п. В достаточно теплых и влажных помещениях нет необходимости класть в постель ребенка горячие бутылки, не надо создавать и особой, описываемой далее крытой кровати.

П е р е в о з к а н е д о н о ш е н н о г о р е б е н к а

При перевозке ребенка из медучреждения домой или наоборот, необходимо специально позаботиться о том, чтобы ребенок не умер от потери тепла. В каждом учреждении для недоношенных детей имеется автомобиль с инкубатором. Если нельзя ждать, а также в особых случаях, можно использовать корзину для белья. На дно корзины положим одеяло, а поверх одеяла чистую простыню. Затем положим завернутого в конверт и теплый мешок ребенка, поставив вокруг него горячие бутылки.

Голову легко прикроем пеленками (на определенном расстоянии от лица, чтобы ребенок не задохнулся от недостатка воздуха), остальную часть тела прикроем легкой перинкой! При перевозке действуйте быстро и осторожно! В больницах для грудных детей имеются специальные инкубаторы для перевозки недоношенных детей; они обслуживают территорию с радиусом до 40 км.

И з м е р е н и е т е м п е р а т у р ы

Так как температура недоношенного ребенка имеет очень важное значение, не удивительно, что мы все время должны ее контролировать. Сначала (в первые дни) мы ее должны измерять и днем и ночью, через каждые 6 часов, т. е. четыре раза в сутки.

Позже, когда вес ребенка достигнет двух с половиной килограммов, температуру ребенка можно измерять два раза в день, утром и вечером.

Температура измеряется градусником для прямой кишки, обычным способом, описанным на стр. 241. Для того, чтобы потеря тепла была минимальной, при измерении можно обнажить только область заднего прохода. Все остальное тело должно оставаться закрытым. Как только температура поднимется выше 38°C , или упадет ниже 35°C , необходимо сразу же вызвать врача.

П е л е н а н и е

Для того, чтобы недоношенный ребенок терял как можно меньше тепла, его следует, по мере возможности, оставлять в покое. Пеленание и перекладывание ребенка надо сократить до минимума.

В первые дни, когда опасность бывает самой большой, ребенка не купаем.

Область заднего прохода и мочеиспускательного канала при пеленании обтираем теплым маслом или теплой влажной пеленкой, после чего высушиваем кожу и припудриваем. Тело при этом мы нигде в других местах не обнажаем.

К у п а н и е

Недоношенного ребенка можно начать купать только тогда, когда позволит врач.

Температура воздуха в комнате должна равняться 28—30° С. Температура воды — 37° С. Пользуемся только туалетным мылом. До этого времени ребенка омывали маслом. После ванны ребенка припудриваем, если же кожа раздражена, то смазываем ее маслом и прикладываем на раздраженные и прелые участки кожи вату, намоченную в масле. Делаем это до тех пор, пока кожа не заживет.

Купать ребенка следует быстро. Вытираем его нежно, прикладывая мягкое полотенце.

О д е в а н и е

Как только ребенок окрепнет и нет никаких угрожающих признаков, его можно начать одевать нормально, т. е. так же, как и других детей.

Если ножки ребенка нельзя удержать в достаточном тепле, надо ему одеть чулочки. Во избежание потери тепла, следует зашить края рукавов рубашечек и кофточек.

П р е д у п р е ж д е н и е б о л е з н е й

Недоношенный ребенок очень предрасположен к заболеваниям органов дыхания, которые неправильно называют простудными заболеваниями. В действительности же эти болезни вызываются инфекцией, как и другие заразные болезни.

Поэтому очень важно не допускать к ребенку никого, кто бы мог его заразить. Ходить в комнату мы никому не позволяем, за исключением вскармливающей грудью женщины, лиц, обслуживающих ребенка, и, понятно, врача.

Они все должны носить на лице марлевую маску (повязку), чтобы не дышать на ребенка. Само собой разумеется, что они носят чистые халаты и перед тем, как подойти к ребенку, моют тщательно руки.

Целовать ребенка не позволяем ни при каких обстоятельствах.

Если у матери насморк, не позволяем ей даже кормить грудью. Молоко следует сцеживать и кормить им ребенка из бутылки (прокипятив его и остудив до нужной температуры).

Е с л и р е б е н о к с и н е е т

Если ребенок синее, это означает, что имеется одно из следующих расстройств: препятствие в дыхательных путях, органы дыхания слабо развиты и легкие недостаточно расширяются, дыхательный центр недоста-

точно развит, порок сердца, последствия инфекции, травма мозга, недостаток питания и жидкости.

Не врач не может оказать помощи, так как ему не известна причина посинения и он не знает сложных способов вмешательства. Лучшим средством является вдыхание кислорода. В больнице, или других медучреждениях, применение этого средства не вызывает затруднений.

За недоношенным ребенком следует все время наблюдать, чтобы вовремя оказать нужную помощь; дело в том, что «посинение» наступает неожиданно.

Для того, чтобы спасти детей, у которых появился признак «посинения», их необходимо немедленно отправить в больницу.

С п о с о б в с к а р м л и в а н и я

Лучшим питанием для недоношенного ребенка, предназначенным именно для него, является материнское молоко.

Иногда и очень слабый ребенок умеет хорошо сосать грудь и его вскармливание не доставляет забот.

В большинстве случаев, однако, недоношенные дети не умеют сосать грудь. В таких случаях, если у матери есть молоко, она его сцеживает рукой, а ребенка кормит им из бутылки. Молоко мы подогреваем в воде, но не кипятим.

Пользоваться надо небольшими бутылками объемом в 60—100 куб. см; подойти может и соответствующая бутылка из-под лекарств. На нее, вместо соски, натянем резиновый колпачок глазной пипетки, проткнув его раскаленной иглой. Понятно, что перед каждым кормлением мы все это тщательно прокипятим (в течение пяти минут).

Если ребенок настолько слаб, что не в состоянии сосать грудь или пить из бутылки, вопрос об его вскармливании решит врач. Сами вы ничего не пробуйте делать, так как ребенок мог бы вдохнуть еду и задохнуться.

В р е м я к о р м л е н и я

Для того, чтобы снизить у ребенка потерю веса на минимум, мы начинаем его кормить через несколько часов после рождения. Если у матери еще нет молока, даем ребенку слабый сахаренный чай.

Если ребенок достаточно силен и сосет грудь, мы его прикладываем к груди вскоре после рождения, а затем через каждые два часа, делая только четырехчасовой ночной перерыв. Только тогда, когда ребенок начнет хорошо развиваться, врач может позволить большие ночные перерывы.

В перерывы между кормлениями уместно давать ребенку из бутылки кипяченую охлажденную воду в количестве $\frac{1}{2}$ —3 ложечек.

С к о л ь к о м о л о к а н у ж н о н е д о н о ш е н н о м у р е б е н к у ?

Если ребенок высасывает мало молока, или если он вообще ничего не высасывает, необходимо для каждого ребенка в отдельности высчитать то



ко
до

тр
ле
ро
ск

в с
лу
чер
12

20

в с
бен
мо
30-
ря
ден

ша
по
сн

пр
сло
кон
им
им
в ж

Е
ест
тру
иск

ше
рин
Э
тор
Вра
пар
вра

21 н

количество молока, которое ему необходимо выпивать в сутки и при каждом кормлении.

Все недоношенные дети отличаются друг от друга, у каждого из них свои требования. Поэтому трудно установить одно общее правило и при исчислении нужного ребенку количества молока. Можно сказать, что для второго и третьего дня ребенку хватит выпить приблизительно 60 мл материнского молока на 1 кг веса.

Ребенок, вес которого равен 2 000 г, должен, таким образом, выпить в сутки 120 мл. Необходимо помнить, что объем желудка невелик, поэтому лучше всего кормить ребенка через каждые два часа. Если ребенка кормить через каждые два часа, то при каждом кормлении он должен выпивать 12 мл.

Начиная с четвертого дня, суточное количество увеличивается на 15—20 мл, т. е. при одном кормлении даем ребенку 13—14 мл.

Как только ребенок достигнет трехнедельного возраста, он получает в сутки на каждые полкилограмма веса 60—90 мл молока. Например, ребенок весом в 2.500 г должен получить 60—90 мл \times 5, т. е. 300—450 мл молока в сутки. При десяти кормлениях в день разовое количество равно 30—45 мл молока. Недоношенный ребенок медленно восстанавливает потерянный после рождения вес, часто это ему удается только на двадцатый день.

Если ребенок хорошо принимает пищу и прибавляет в весе, мы повышаем количество еды на 1 кг веса, давая сперва 200 мл, а позже 260—290 мл.

Позже, по мере роста ребенка, это количество было бы очень большим, поэтому, как только ребенок догонит в весе нормальных детей, мы его снижаем до 90—100 мл на один килограмм веса.

Нами приведенное количество молока является только примером. Вопрос о нужном для ребенка количестве молока и питании вообще довольно сложен, и поэтому совершенно необходимо, чтобы питанием все время руководил врач, лучше всего в медучреждении. Больница для грудных детей имеет возможность приобрести материнское молоко и, таким образом, здесь имеется больше шансов, чтобы ребенок при правильном питании остался в живых.

Искусственное питание недоношенного ребенка

Недоношенному ребенку гораздо легче спасти жизнь в том случае, если есть возможность кормить его материнским молоком. Только в очень затруднительных случаях можно примириться со смешанным или даже искусственным питанием.

Использовать можно такое молоко, в котором белок подготовлен к лучшему усвоению и свернут в маленькие хлопья, примерно так, как в материнском молоке. Такое молоко легче всего переваривается.

Этим требованиям больше всего отвечает сушеное пахтанье. Детям, которые не переносят пахтанья, врач пропишет полужирное сухое молоко. Врач вообще сам пропишет наиболее подходящий для вашего ребенка препарат. Не пытайтесь его выбирать сами, равно как и менять предписания врача.

П и т а н и е м и в с е м у х о д о м р у к о в о д и т в р а ч

Питание и весь уход за недоношенным ребенком настолько важны, что врач, руководящий этими вопросами, никем не может быть заменен. Невероятно, что матери могли бы думать, что это касается только первых недель жизни ребенка, в течение которых он догонит своих доношенных товарищей. Но это не так. Надзор врача необходим в течение всего первого периода детства, приблизительно до 3 лет, в течение которых у ребенка все еще наблюдаются отклонения от нормы.

Именно для того, чтобы не было значительных отклонений, и чтобы недоношенному ребенку было обеспечено нормальное развитие, которое ему позволит стать сильным и здоровым человеком, совершенно необходимо, чтобы ребенок находился под контролем врача.

В е с

Ребенок сначала прибавляет в весе мало, но только на вид. В действительности же, принимая во внимание небольшой вес ребенка, это увеличение веса значительно. В первое время прибавка в весе не превышает 10 граммов в день. В медучреждении ребенка взвешивают ежедневно, на дому — по предписанию врача.

В течение первой и второй недели недоношенный ребенок обычно тоже теряет в весе, в течение третьей и четвертой недели он, однако, потерянный вес наверстывает.

На третьем или четвертом месяце он удвоит свой вес (нормальный ребенок на пятом месяце), а утроит на шестом (нормальный ребенок только в конце первого года).

П р и к о р м

Даже в том случае, если недоношенного ребенка кормят молоком матери, он нуждается еще больше, чем доношенный ребенок, в прикорме. Дело в том, что ему больше, чем нормальному ребенку угрожает рахит и малокровие.

Как только ребенок достигнет двухнедельного возраста, ему следует ввести витамин D в масляном растворе. Сразу же после рождения следует вводить витамин С. В обоих случаях об этом позаботится врач.

Желток в рацион ребенка мы вводим не как питательное вещество, а как лекарство. Дело в том, что желток содержит железо, а оно ребенку необходимо для того, чтобы он не был малокровным. Поэтому, начиная с пятого месяца, ребенку следует ежедневно давать $\frac{1}{4}$ ложки сырого желтка из свежего яйца. Прибавлять его надо в молоко, а если ребенка вскармливают грудью, то во фруктовый сок. Если ребенок хорошо переносит желток, мы постепенно увеличиваем количество вводимого желтка до половины ложки в день.

Манную кашу и овощи ребенок начинает получать с 4 месяца в том же приготовлении, что и для нормальных детей.

Читайте одновременно главы, посвященные вопросам ухода за нормальным ребенком

Так, например, об уходе за двухмесячным ребенком прочтите в главе «Второй месяц ребенка». За исключением некоторых упомянутых здесь отступлений, все описанное касается и недоношенного ребенка. Однако развитие, которым проходит нормальный ребенок в отдельные периоды своей жизни, не будет, понятно, отвечать степени развития недоношенного ребенка; так, например, недоношенный ребенок начинает говорить и ходить позже нормальных детей.

В общем можно сказать, что развитие недоношенного ребенка отстает месяцев на 5—6; в течение 2—3 лет эта разница в развитии выравнивается. Это, понятно, зависит от степени недоношенности ребенка, и от того, как ребенок развивался после рождения. Чем недоношенный ребенок при рождении меньше, тем позже он начинает говорить и ходить.

Пусть это вас не беспокоит. Многие из сильных и здоровых людей, которых вы видите вокруг себя, родились преждевременно.

Упражнения, свежий воздух и солнце

Сначала ребенок очень мало двигается. Через каждые 8 часов необходимо менять положение ребенка, чтобы легкие лучше наполнялись воздухом и не были подвержены воспалению. Позднее, однако, ребенок начинает много кричать, а также двигать ручками и ножками. Это — его упражнения, и мы ему в этом не мешаем. В постели ребенка и в его комнате должно быть все время тепло. Это, однако, совсем не означает, что в комнате ребенка будет мало свежего воздуха! Наоборот, по крайней мере раз в день необходимо хорошо проветривать комнату. Ребенка с кроваткой необходимо вывозить в соседнее помещение, затем сквозняком комнату проветрить, а когда температура комнаты вновь достигнет 25° С, мы в нее обратно перевезем ребенка.

Врач решит, когда температуру комнаты можно снизить до 22° С, а позже и до 20° С, т. е. до нормальной комнатной температуры; он же укажет и время, когда можно будет ребенка вынуть из инкубатора. Только после того, как ребенок акклиматизируется, можно будет начать его оставлять у открытого окна и на свежем воздухе. Срок, через который к этому можно приступить, бывает разным, но в среднем он равен 3—4 месяцам.

Только с этого времени ребенка можно выносить на солнце. Однако во избежание развития рахита, врач может назначить с более раннего возраста, иногда начиная с третьей недели, облучение ртутнокварцевой лампой.

Важнейшие моменты ухода за недоношенным ребенком

Содержите его в тепле! Температура не должна ни на минуту понижаться, так как каждое понижение температуры грозит жизни ребенка. Молоко матери — второй спаситель его жизни.

Достаточное количество жидкости устранит опасность перегрева и высыхания.

Подходить к ребенку разрешается только матери, ухаживающему лицу и врачу; это следует соблюдать до того времени, пока ребенок не начнет жить ■ обычных условиях. Этим мы предупреждаем инфекцию, которая могла бы быть для ребенка смертельной.

Каждый, входящий в комнату, должен одевать на лицо маску и тщательно мыть руки. Тем лицам, у кого насморк, вход в комнату вообще запрещен.

Даже находясь ■ хорошем инкубаторе, ребенок нуждается в хлопчатобумажном белье и шерстяных кофточках.

Через каждые восемь часов, в целях предупреждения воспаления легких, следует менять положение ребенка.

Вскоре после рождения ребенок должен получать витамин С и D, а также желток.

III часть

Уход за ребенком после года

Тр

Насилие —
Какие меры
со стороны
русские —
гуманитарно

Точно
опасный
ностями.
писаннун
бота. Но
здоров и
Если ему
легче, чем
к правил
Вздохн
к пице д
порядок
бенка. Г
быть без
Если
четверти
Эти три
мя: в 8,
фруктов
Перед
должна
полезны

В вос
парата,
с маслом

Т р и н а д ц а т ы й — п я т н а д ц а т ы й м е с я ц

Новинки — Новый режим питания — Пример подбора кушаний — Новые сорта мяса — Какое мясо еще не следует давать ребенку? — Овощи — Чистка зубов — Сон — Начиная со второго года никаких пеленок! — Несчастные случаи и травмы — Ожоги термические — Первая помощь при термических ожогах — Безопасные игрушки — Ожоги химические — Отравления — Учим самостоятельности — В чем нуждается ребенок? — Развитие ребенка в этом возрасте

Н о в и н к и

Принимать пищу три раза в день, как взрослые!
Новые сорта мяса!
Все яйцо — белок и желток!
Спать днем только после обеда!
Никаких пеленок!

Н о в ы й р е ж и м п и т а н и я

Точно кормя ребенка позволенными блюдами, мы ему помогли пройти опасный период первого года его жизни. Часто это было связано с трудностями, и для того, чтобы избежать всех соблазнов и готовить точно предписанную пищу, требовалась от матери большая и самоотверженная работа. Но силы были потрачены не зря! Посмотрите на своего ребенка. Он здоров и свеж, благодаря вашему уходу он надежно подготовлен к жизни. Если ему теперь придется встретиться с опасной болезнью, он осилит ее легче, чем ребенок, не знающий порядка и дисциплины, и не привыкший к правильному питанию.

Вдохните теперь свободно, но держитесь дальше! Постепенно перейдите к пище для ползунков и детей дошкольного возраста, соблюдайте, однако, порядок и дисциплину в еде, введенную вами в первый год жизни ребенка. Понятно, что приготовление и внешнее оформление пищи должно быть безукоризненным.

Если вы этого еще не сделали на двенадцатом месяце, то теперь, в первой четверти второго года, постепенно начните кормить ребенка три раза в день. Эти три главные еды — завтрак, обед и ужин, должны быть в обычное время: в 8, 12 и 18 часов. Между завтраком и обедом ребенку следует давать фруктовый сок, а между обедом и ужином — полдник.

Перед каждой едой заставляйте ребенка мыть руки мылом и водой. Здесь должна быть строжайшая регулярность; только в таком случае это станет полезным для всей дальнейшей жизни навыком.

П р и м е р п о д б о р а к у ш а н и й

В восемь часов — завтрак: ложка рыбьего жира или витаминного препарата, четверть литра молока с кофе, Овомальтином и т. п. Булочка, хлеб с маслом или медом, вареньем.

В 10,00 часов — второй завтрак: пюре из яблок, моркови (посахарить и добавить лимонного сока) или других фруктов, или полстакана апельсинового или помидорного сока. Зимой — фруктовый завтрак в консерве. Большим едокам можно давать хлеб с маслом, творогом, сливочным сыром. Пусть ребенок кушает самостоятельно.

В 12,00 — часов — обед. Суп: надо чередовать через день заправленный овощной суп на мясе или на костях с чисто вегетарианским супом, как было указано при рассмотрении питания ребенка в предыдущем месяце.

Второе блюдо: после мясного супа второе блюдо должно быть без мяса, например, лапша с творогом, пудинг, картофель с творогом и т. д.

Если суп не на мясе, то ребенку надо давать нежирное, тушеное или под соусом рубленое мясо с овощами, картофелем, картофельным пюре, лапшой или рисом.

Компот, фруктовое пюре, кисель или мусс.

В 15,00 часов — в полдник: четверть литра молока, лучше без мучных изделий.

В 18,00 часов — ужин: как в прошлом месяце, т. е. каша, пудинг, картофель с молоком, творог, сливочный сыр, простокваша, хлеб с маслом и молоко, хлеб с ветчиной (нарубленной), салат — зеленый листовой или из помидоров.

Компот, фруктовое пюре, кисель или мусс.

Новые сорта мяса

На втором году жизни детям можно давать, кроме ранее разрешенных сортов, также и белое мясо; мозги и зобную железу, в небольшом количестве.

Позаботьтесь о том, чтобы купленные внутренности и мясо были всегда свежими. Дома их тоже долго не храните. Сваренную еду никогда не оставляйте до следующего дня. Она теряет питательность.

Мозги и железы можно готовить в виде паштета, слегка посолив и не прибавляя, понятно, приностей. Остальное мясо многие дети любят есть в виде рубленых котлет. Не готовьте одних и тех же блюд, разнообразьте ребенку пищу. В мясе содержатся белки, нужные для построения тела. Кроме того, мясо содержит железо, нужное для кроветворения.

Какое мясо еще не следует давать ребенку?

Не давайте ребенку сосисок, сарделек, колбасы, короче говоря, никаких колбасных изделий. Нельзя давать и копченого мяса, даже в том случае, если оно первосортное и нежирное. Дело в том, что копчения всегда содержат приности. Мы этого уже не чувствуем, а ребенку это мешало бы. Во-первых, это вредно для его желудка, а во-вторых, ребенок мог бы привыкнуть к приностям, все время требовал бы острых блюд и отказывался бы есть неострые блюда, как кашу, овощи и т. п. Ребенок бы отказывался именно от того, чем ему необходимо для его здоровья еще долгое время питаться. Итак, не портите ребенка, не давайте ему копченого!

Для детей неподходяще также маринованное, соленое (консервированное в соли) и сушеное мясо. Мясо рыбы, правда, подходит, но множество опасных мелких костей делает его непригодным. Маринованная, соленая и копченая рыба тоже неподходяща.

О в о щ и

Овощи и теперь все еще протираем через сито. Большие куски ребенок все еще не умеет пережевывать, а если их проглатывает целиком, то не может их переварить. Этим бы мы только обременяли его пищеварение.

Только начиная с полуторалетнего возраста можно начать давать ребенку овощи, просто размятые вилкой.

Размятую зелень мы даем ребенку просто для того, чтобы он не привыкал к слишком мягкой пище. Иногда случается, что ребенок, привыкнув к кашеобразной пище, долгое время, вплоть до школьного возраста, отказывается от крупнонарезанной пищи. Для таких детей всю пищу надо молоть и тереть.

Более крупные куски овощей, которые ребенком не усваиваются, тоже исполняют полезную работу: раздражая кишечник, они способствуют его опорожнению. Такая пища полезна для детей, страдающих запорами.

Ч и с т к а з у б о в

Как только у ребенка прорежутся все восемь резцов, а иногда в первой четверти второго года прорезывается, кроме того, 2—4 коренных зуба, ему следует начинать чистить зубы.

Уже задолго до этого отец и мать начнут проводить подготовительную работу. Они ежедневно будут чистить зубы, по возможности, перед ребенком. Сперва мы это делаем незаметно. А когда ребенок к этому привыкнет, мы купим ему собственную щетку. Намочив ее в теплой воде, мы введем ручку ребенка в рот.

Непривычное ощущение заставит, может быть, ребенка отбросить щетку, и он не позволит вторично прикоснуться ко рту. Не важно! На следующий день мы все сделаем снова, как нечто само собой разумеющееся.

Умеете ли вы правильно чистить зубы? Верхние зубы следует чистить сверху вниз, а нижние — снизу вверх. Делается это так для того, чтобы не отставали десны и чтобы в образовавшиеся «карманы» не попадали остатки пищи. Загнивание этих остатков обусловило бы расшатывание зубов. Ни в коем случае нельзя чистить зубы щеткой со стороны в сторону! При таком способе, мы бы не вычистили надлежащим образом межзубные пространства.

Ребенок быстро приобретает навык чистить зубы, и чистка зубов становится одним из подготовительных моментов ко сну. Само собою разумеется, что зубы ребенок чистит перед сном, т. е. после ужина.

Вскоре вечернее умывание мы начнем проводить после ужина. Перед ужином ребенок будем мыть только руки. Тогда, понятно, и чистка зубов



Щетка должна проникнуть как на внутреннюю сторону зубов, так и вычистить жевательные плоскости зубов

будет входить в вечерний туалет ребенка. Так он будет это делать в течение всей жизни.

Ни пастой, ни полосканием для рта мы еще не пользуемся, так как это у некоторых детей вызывает отвращение. Запах и легкое раздражение, вызываемое ментолом или тимолом, и действующее на нас освежающе, ребенка пугает. Поэтому пастой и полосканием для рта ребенок начинает пользоваться гораздо позже — на втором или на третьем году жизни.

В первое время достаточно теплой воды; позже, в воду можно прибавлять немного соли. Марганцем мы не пользуемся, так как он красит зубы, а его проглатывание опасно для ребенка. Не подходит из-за своего неприятного привкуса и перекись водорода.

Если ребенок сопротивляется чистке зубов, надо постараться эту процедуру сделать для него более радостной, — надо выдумать какие-нибудь детские стишки и сопровождать ими ритмические движения щетки. Тогда ребенок с радостью будет ждать чистки зубов.

С о н

В конце первого или в первой четверти второго года вы начнете замечать, что ребенок до обеда засыпает с трудом. В течение суток он уже не нуждается в таком длительном сне. До сих пор ребенок спал в сутки более 14 часов, теперь ему уже достаточно 14, а то и меньшего количества часов сна.

Ребенок, следовательно, будет спать 10—12 часов ночью и 2 часа после обеда. Такой режим ребенок будет соблюдать до 4—5 лет. Только потом он начнет противиться послеобеденному сну, будет, вместо сна, шалить и играть. Пока, однако, послеобеденный сон ему очень нужен.

Кладите ребенка спать сразу же после обеда. До половины третьего, или до 3 часов, он выспится, затем пойдет гулять, или будет играть дома (при плохой погоде) у открытого окна; к вечеру ребенок вновь утомится и лучше заснет.

Если вы позволите ребенку спать дольше, до 4 или даже до 5 часов, он, понятно, вечером не пожелает спать. Такой распорядок дня неправилен.

Я вам не советую позволять ребенку после обеда спать более двух часов. Каким бы сладким не был сон ребенка, это следует осторожно разбудить через два часа.

Я надеюсь, что ваш ребенок спит ночью беспробудно. Вставайте к нему за ночь не больше 1—2 раз. Сперва кладите его спать в пеленках, позже — без пеленок, о чем мы будем говорить ниже.

Советую будить ребенка в 10 часов, т. е. тогда, когда вы ходите спать, и сажать его на горшок для мочеиспускания. Часто даже ребенка не надо полностью будить, так как дети умеют вымочиться, находясь в полусонном состоянии и, очутившись снова в постели, они мгновенно засыпают. После этого ребенок будет спать, не просыпаясь до самого утра, а главное, не будет мочиться в пеленки.

Н а ч и н а я с о в т о р о г о г о д а н и к а к и х п е л е н о к !

Матери, которые учили ребенка пользоваться горшком и вовремя на него проситься, убедятся к концу первого года, что при пеленании пеленки будут

сухими. Таким образом, со временем им не придется днем подкладывать ребенку пеленки.

Труднее и медленнее научить ребенка не мочиться в постель. Начинать надо с послеобеденного сна. Он длится всего два часа, и ребенок, без сомнения, выдержит это без особого труда. Посадите его на горшок, а затем положите в кровать спать. По прошествии двух часов начните за ним наблюдать. Как только ребенок начнет просыпаться, сразу же усаживайте его на горшок. Матери убедились в том, что ребенок мочится не тогда, когда находится в глубоком сне, а в тот момент, когда перед самым пробуждением начинает ворочаться в постели.

Это же касается и ночного сна. Попробуйте как-нибудь положить ребенка в постель без пеленок. Подложите под простыню клеенку, или положите ее поверх простыни, сверху прикрыв пеленкой.

Посадите ребенка на горшок в десять часов, а затем усаживайте вновь в тех случаях, когда он будет во сне проявлять беспокойство, хныкать, или ворочаться. Это будет указывать на то, что ему надо опорожнить мочевой пузырь.

Если же ребенок все-таки оскандалится, не жалейте, что придется стирать. Не сокрушайтесь и о том, что вам надо вставать и усаживать его на горшок. Ведь вы же хотите хорошо воспитать ребенка, а этот метод, с точки зрения воспитания, правилен. Не браните ребенка и не наказывайте!

Несчастные случаи и травмы

Относительно безопасное время, когда ребенок лежал в кровати или коляске, уже прошло. Теперь ребенок передвигается самостоятельно и его нельзя всюду стеречь. Поэтому в этом возрасте увеличивается количество несчастных случаев и травм, которые могут иметь иногда и трагические последствия.

Для их предупреждения стараемся прежде всего не спускать ребенка с глаз. Далее следует убрать из комнаты все то, что могло бы соблазнить ребенка к игре, которая могла бы плохо кончиться.

Что же следует убрать? Тяжелые предметы, до которых ребенок может дотянуться, и которые мог бы на себя опрокинуть: вазы, книги, лампы, аквариум, кастрюли с водой. Ребенок любит стягивать и скатерти; поэтому лучше их снять и класть их на стол только в случае надобности.

Осмотреть следует и электропроводку, не находится ли где-нибудь на земле голого провода, не испорчены ли штепсельные розетки, в которые ребенок мог бы всунуть пальчики.

Ножницы должны быть на своем месте, в закрытой коробке для шитья, или в ящике. Там же должны находиться иглы и булавки. Приборы — ножи, вилки и другие опасные инструменты, тоже должны быть спрятаны в ящик.

Ожоги термические

Ожоги — это наиболее трагические несчастные случаи во всей детской медицине. Они часто означают смерть, в легких случаях являются причиной тяжелых мучений маленького ребенка, травма иногда влечет стойкие обезображивания.

Приготовляя пищу, мать должна привыкнуть не ставить кастрюль с горячим содержимым на край плиты, даже в тех случаях, если их отставляют для прекращения кипения и охлаждения. Подумайте, и вы безусловно найдете где-нибудь около плиты место, куда ребенок не сможет дотянуться.

Не ставьте так же кастрюлю с кипятком на землю, так как ребенок может и нее упасть. Поставьте ее в закрытую кладовую или в прихожую, в которую ребенку нет доступа, уборную или куда угодно в другое место. Не жалейте нескольких шагов и небольшой затраты труда. Ведь это касается жизни и здоровья ребенка. И я вас должна серьезно предупредить, что ежегодно множество детей является жертвами этих несчастных случаев.

Научите ребенка не подходить к плите и любому пламени, и не из-за боязни (не пугайте ребенка), а просто из-за того, что эти вещи жгут и причиняют боль. Не бойтесь произвести маленький эксперимент и приложите руку ребенка к не очень горячей плите, чтобы показать ему, как она жжет и как потом болит пальчик. Часто, однако, даже после такого опыта пламя не перестает манить и привлекать ребенка. Не остается тогда ничего другого, как следить за ребенком, но так, чтобы он сам не чувствовал вашей тревоги и страха. Понятно, что спички следует убирать в безопасное место — спрятать в ящик или положить так высоко, чтобы ребенок их не видел и не полез за ними.

Кухня — очень неподходящее место для детей, и поэтому, поскольку возможно, мы их держим в другой комнате. В особенности, когда мы варим, ребенку следует быть на дворе или в другой комнате, так как испарения оказывают вредное влияние на дыхательные пути. Там, где условия этого не позволяют, ребенка следует помещать по крайней мере за загородку, а кухню хорошо проветривать.

П е р в а я п о м о щ ь п р и т е р м и ч е с к и х о ж о г а х

К месту ожога следует приложить, по возможности, стерильную повязку. Если ожог занимает большую площадь, например, всю поверхность ножки или животика, ребенка следует немедленно перевезти в больницу. Ребенку следует дать выпить горячего чая, чтобы уберечь его от охлаждения. Быстрая перевозка в больницу может ребенку спасти жизнь.

Б е з о п а с н ы е и г р у ш к и

Детские игрушки мы должны ежедневно вытирать чистой влажной тряпочкой, или просто их мыть в воде. При этом их следует осмотреть, чтобы выяснить, не отвинтились ли какие-нибудь части игрушки, не появились ли где-нибудь острые концы или края. Этим мы предупреждаем ранения. Маленькие отвинченные части могли бы дети проглотить, поэтому небольшие по размеру игрушки и их составные части лучше убрать. Ребенок может с ними играть только под вашим наблюдением (например, пуговицами, кубиками и т. д.).

О ж о г и х и м и ч е с к и е

Я уверена, что вы нигде в пределах досягаемости не оставите кислоту (соляную, которой пользуются для чистки ванны и раковины уборной), или щелочь (употребляется при мытье и стирке белья). Их лучше покупать в небольшом количестве и сразу же прятать в недоступные для детей места.

Повреждения, причиненные этими веществами, очень опасны и болезненны. Их следует промывать большим количеством воды. Если ожог причинен кислотой, для промывания мы пользуемся минеральной водой, или водой с добавлением очищенной соды. Если же ожог причинен щелочью, его следует промывать водой с уксусом или лимонным соком. Если мы не уверены, каким химическим веществом ребенок обжегся, промывание, во избежание ухудшения состояния ребенка, лучше проводить чистой водой.

Как только мы удалили все остатки вредной жидкости, на коже останутся повреждения, напоминающие термические ожоги. Помощь следует оказывать такую же, как и при термических ожогах.

О т р а в л е н и я

Все лекарства и опасные химикалии должны быть хорошо заперты в аптечке, чтобы ребенок не мог их достать.

Если всё-таки случится несчастье, сразу же вызовите врача. До его прихода старайтесь выяснить, что ребенок съел или выпил. Все следует спрятать для дальнейшего расследования; чтобы оказать помощь, надо знать, что ребенком съедено.

При отравлениях содействуйте рвоте и не старайтесь прекратить понос, так как и тем и другим организм старается избавиться от вредности. Во всех случаях отравлений мы даем ребенку теплое молоко, которое лучше всего себя зарекомендовало. Сердечную деятельность поддерживайте крепким чаем, черным кофе и теплом (компресс на живот, согревание ног).

Для того, чтобы не запустить отравления и сохранить ребенка в живых, лучше не пробовать никаких домашних средств (что вело бы только к потере времени), и сразу же отвезти ребенка в больницу.

У ч и м с а м о с т о я т е л ь н о с т и

К самостоятельности мы стали приучать ребенка на первом году жизни, а теперь продолжаем вести эту работу. Ребенок уже сам пьет из чашечки, просится на горшок, умеет есть ложкой, хоть и не всегда ловко. Если ребенок падает, старается сам подняться. В определенное время дня ребенок самостоятельно играет. Ребенок умеет сам себя забавлять.

Теперь начнем учить ребенка одеваться. Вырабатываем у него навыки правильно наставлять руки при вдевании их в рукава и ноги при одевании штанишек. Предлагаем ребенку разуться, попытаться одеть сперва домашние туфли, позже — башмаки и ботинки. Застегивание и зашнурование, понятно, будем еще делать сами.

Часто приходится слышать, как жалуются матери на детскую несамостоятельность. Никто, однако, не сознает того, что причина несамостоя-

ности заключается в самой матери. В каждом здоровом ребенке с детства бывает инстинкт подражать другим и делать то же, что делают окружающие. Если мать одевает ребенку ботиночек, он захочет в следующий раз сделать это сам. Сперва он это делает неловко, ботинок у него падает из рук. Некоторые матери в таких случаях поступают неразумно, вырывают вещи из рук и говорят: «Оставь, дай мне ботинок, мне некогда, я сама тебя обую.» Вот где причина детской несамостоятельности.

Если нам некогда, то надо поразмыслить и найти время там, где мы его, может быть, попусту тратим. Вот в чем дело! В виде примера приведем одевание: дайте ребенку ботинок, а сами перед отходом на прогулку пойдите одеться. Пока вы одеваетесь, ребенок играет с ботинком и старается его одеть на ногу. В данном случае вы хорошо использовали свое время. Когда вы придете, может быть, ничего не будет сделано, или ботинки будут одеты наоборот, но старание здесь было. Похвалите за это ребенка и быстро сами его обуите. В следующий раз все выйдет лучше, а в скором времени и совсем отлично.

Не требуйте от ребенка чудес. Запаситесь терпением. Не показывайте виду, что ребенок медлителен и неловок. Даже ему этого не говорите. Вы бы у него долгое время отбили охоту от подобных опытов. Хотите вы, чтобы ваш ребенок был действительно неловким человеком? Тогда беспрерывно с ним спорьте и не позволяйте ему ничего самому делать.

В чем нуждается ребенок?

Что нужно ребенку, чтобы и далее он оставался здоровым?

Прежде всего здоровое питание. Ребенок должен питаться главным образом коровьим молоком, крупами, свежими овощами (листовыми и корешковыми), сливочным маслом, яйцами, фруктами, витаминами в рыбьем жире, или в масляном растворе.

Далее ребенку нужен свежий воздух и солнце, по возможности ежедневно. И, наконец, необходимо, чтобы родители выработали у детей навыки правильно одеваться, регулярно пользоваться горшком, содержать в чистоте тело, правильно спать и отдыхать. Регулярно повторяйте все это в одно и то же время, навыки эти должны войти в плоть и кровь ребенка.

Развитие ребенка в этом возрасте

Ребенок уже, верно, ходит хорошо и уверенно.

Ребенок знает уже, что ему надо делать при одевании и принимает при этом соответствующую позу. Начинает пытаться сам себя обслуживать.

Строит из кубиков «дома», умеет построить «мост».

Просится на горшок.

Выговаривает отдельные слова, не всегда, однако, правильно их произносит.

Питание ребенка с пятнадцатого месяца

Молоко — Молочные продукты — Хлебные продукты — Жиры — Овощи — Фрукты — Белки — Клетчатка — Сладости — Крахмальная мука — Копчения — Вода — Алкоголь — Гигиена и культура питания — Ребенок не хочет есть — Чего можно от ребенка ждать во время еды? — Не перегибайте! — Рост ребенка — Рост и вес детей в возрасте старше одного года — Сказки

Молоко

Растущий организм нуждается в строительном материале. Он его получает из пищи. Тело будет таким, каково качество строительного материала. Поэтому, пока организм растет, очень важно, чтобы питание было рациональным.

На втором году жизни питание ребенка должно быть таким, чтобы он постепенно стал привыкать к пище взрослого человека. Оно, следовательно, будет содержать обыкновенные продукты.

Молоко в детском питании ничем заменить нельзя. Оно не должно содержать вредных микробов, должно быть свежим, пастеризованным, а мы его еще и прокипятим. В этом возрасте можно уже также, не опасаясь малокровия, давать ребенку козье молоко! Дело в том, что ребенок теперь уже ест разнообразную пищу и недостающее в козьем молоке железо организм получит из других продуктов.

Ребенок нуждается в половине или трех четвертях литра молока в день: по чашке молока он выпивает утром и после обеда, а остальное количество потребляет в каше, супе, сладких блюдах. Вместо молока, можно ребенку для разнообразия давать иногда ячменный кофе (существует и консервированный «Сушеный белый кофе»). Не следует, чтобы ребенок в течение длительного времени выпивал ежедневно более $\frac{3}{4}$ литра молока, так как оно в таком случае занимает место других, тоже важных и нужных продуктов. Мало разнообразная пища принесла бы ребенку вред.

С молоком и молочными продуктами ребенок получает минеральные соли, необходимые (кальций, фосфор) для роста костей и зубов, а также витамины А и В.

Молочные продукты

Кислое молоко, пахтанье, простокваша, «ванильный сливочный крем в порошке» могут дополнять детское питание уже в конце второго года. Мы их даем ребенку на ужин, или к завтраку вместо свежего молока.

Сыры можно детям давать только сладкие (из сливок или творога). Все острые виды сыров (например, рокфор) для ребенка не подходящие, так как они раздражают желудок. Творог, особенно если он сделан из неснятого молока, является ценным продуктом главным образом из-за содержащихся в нем белков и жиров. В сырах содержится тоже довольно большое количество белков, так что они могут компенсировать недостаток мяса, от которого часто дети отказываются.

Сливочное масло является важным источником витаминов А и D. Оно содержит хорошо усваиваемый жир, совершенно необходимый для человека. Свежее сливочное масло мы мажем ребенку на хлеб. Варим на нем супы и зелень, прибавляем его в кашу, или поливаем им в расплавленном виде.

Хлебные продукты

Самыми полезными для здоровья являются крупы из цельного зерна, так как они содержат все витамины. Однако они иногда плохо перевариваются. Мы приучаем детей ко всем употребляемым у нас хлебным продуктам. Варим и печем им из крупчатки и мягкой муки, пшеничной, ячневой и ржаной. Приготовляем блюда из перловой и манной крупы, а также из овсянки.

Особенно важно знать, как долго следует эти продукты варить. Недоваренные продукты детской пищеварительный аппарат плохо усваивает.

Вместо хлебных продуктов, главным содержанием которых является крахмал, мы часто употребляем картофель, являющийся фактически овощем. Эта замена и возмещение время от времени хлебных продуктов является правильным, так как чрезмерное их употребление вредно для организма. От этого также страдают зубы.

Жиры

Наряду с маслом, являющимся в детской пище главным источником жира, мы начинаем приучать детей к салу. Дети любят изредка, приблизительно раз в неделю, есть хлеб с топленым салом. Искусственных жиров мы стараемся, по возможности, избегать. Если однако ими приходится пользоваться, не следует бояться, что они принесут какой-нибудь вред. Только в редких случаях люди не переносят химических веществ, прибавленных в искусственный жир для его консервации. Растительные масла (оливковое, подсолнечное) легко перевариваются и поэтому подходят для детей. Ими мы пользуемся при приготовлении овощных салатов да и вообще пищи. Из-за отсутствия в них витаминов, они, однако, менее ценны, чем животные жиры.

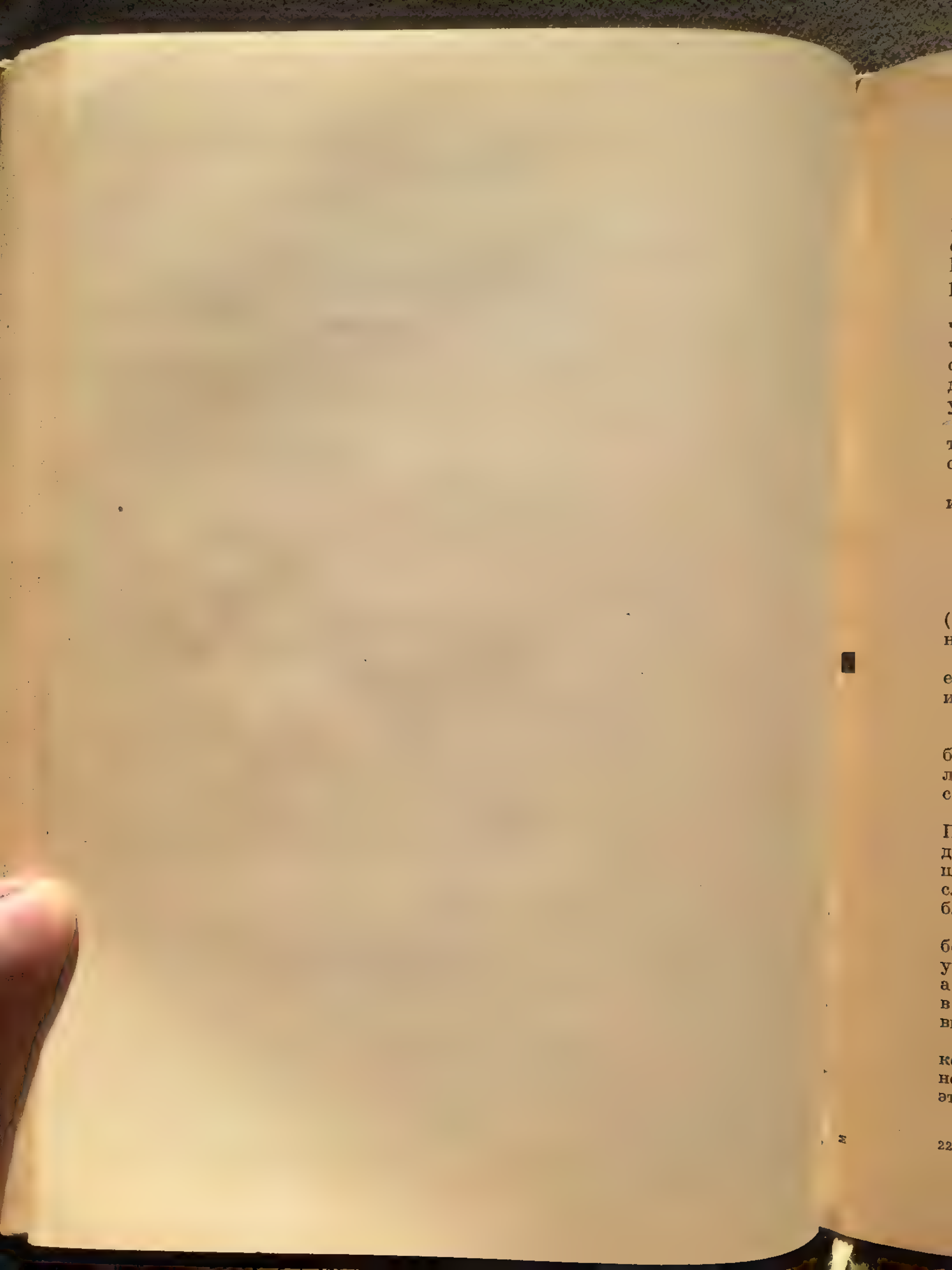
Овощи

В обед ребенку всегда следует давать, если только имеется возможность, свежие овощи. Примерно трижды в неделю необходимо давать свежие листовые овощи, которые мы едим сырыми (салат, покапав его лимонным соком). Если его нет, то ребенку на третьем году жизни можно приготовить сырой салат из натертой морковки, или из других овощей (кольраби, капуста, помидоры).

Все овощи, независимо от того, в каком виде мы их употребляем — в сыром или вареном, прежде всего надо тщательно вымыть под струей питьевой воды. Овощи сами по себе не питательны, но в сыром виде содержат в себе драгоценные витамины, необходимые для жизни, а также минеральные соли, нужные для построения тканей тела.

MEM — F
 1000 1000
 1000 1000
 1000 1000





Фрукты

На третьем году жизни ребенок обыкновенно уже может есть все фрукты. Наиболее подходящими для ребенка являются апельсиновый и лимонный соки, натертое сырое яблоко (позже его можно давать, нарезав на куски). Груши детям даем сначала осторожно, так как они иногда вызывают внутреннее расстройство.

Пить воду после съеденной черешни ребенку можно давать не раньше как через час. Дело в том, что клетчатка и пектины в желудке набухли бы и начали бродить. Возникающие при этом газы вызывают болезненное растяжение стен желудка и кишечника, а это может быть опасным. После других фруктов тоже не рекомендуется пить воду, хотя здесь опасность уже не настолько велика, как у черешни.

Фрукты сами по себе недостаточны для питания, но они содействуют питанию и силу содержащегося в них фруктового сахара и являются для организма источником витаминов и минеральных солей.

Если нет фруктов, их заменяют овощи — главным образом помидоры и морковь (понятно, в сыром виде).

Белки

Мы их вводим и мясе, яичном белке, молоке, твороге, сыре, дрожжах (животные белки) и в плодах некоторых растений (растительные белки), например, в горохе, чечевице, бобах.

Ребенок в это время начинает уже есть все яйцо целиком. До сих пор мы ему давали только желток. Теперь же, вероятно, ребенок сможет уже есть и белок.

Яйцо можно давать ребенку сваренным всмятку или сырым.

Варить его следует 3 минуты. Желток вывернем в чашку, из которой мы будем ребенка кормить, а белка возьмем небольшое количество на краешек ложки, размельчим его, и смешаем с желтком. Яйцо следует немного посолить.

Необходимо наблюдать, хорошо ли будет ребенок переносить белок. Поэтому-то и нужны такие меры предосторожности. В большинстве случаев дети его переносят отлично. Изредка появляется сыпь, желудочные или кишечные расстройства. В таком случае перестаем вводить белок. В противном случае увеличиваем со дня на день количество вводимого белка, пока, приблизительно через 10 дней, не начнем ребенку давать весь белок.

Приведу еще другой способ приготовления яйца. В кастрюлю нальем небольшое количество воды, лишь бы она прикрыла яйцо, и прибавим ложку уксусу, чтобы яйцо не прилипло ко дну. Поставим кастрюлю на огонь, а когда вода начнет быть ключом, разобьем над ней скорлупу и вывернем в нее яйцо. Варить его следует на легком огне в течение 5 минут, а затем вынуть ложкой, смешать белок с желтком и слегка посолить.

Можно, наконец, просто взять сырое яйцо в тарелке и залить его супом, которым будем кормить ребенка. Высокая температура, при одновременном доступе воздуха, уничтожает витамин А, содержащийся в яйце. Поэтому лучше яйца не варить.

Ребенку можно также давать омлет, состоящий из яиц и молока. Он может быть соленым и сладким, разнообразьте кушанья! Удобен консервированный сухой порошок для изготовления омлетов.

Из белков организм строит собственные белки, из которых состоят ткани. Белки, таким образом, являются для тела строительным материалом. Без белков не было бы роста. Ребенок нуждается в белках, чтобы расти и быть сильным.

На первом году жизни хватает тех белков, которые ребенок получает в молоке. Но и в это время начинаем ребенка прикармливать яйцами и мясом.

Ребенку в возрасте от 2 до 6 лет следует, по возможности, еженедельно давать 3 яйца в любом виде. Лучше всего однако, чтобы желток оставался жидким, так как яйцо в этом случае лучше усваивается организмом. Яйцо, сваренное вкрутую, труднее переваривается, особенно у чувствительных детей.

Мяса даем ребенку мало, всего несколько ложечек, в зависимости от аппетита ребенка. Некоторые дети вообще отказываются от мяса. Не следует их заставлять его есть. Необходимо только следить за тем, чтобы белки были в достаточном количестве в другой пище, в яйцах, сыре и молоке, в растительных продуктах. Иногда дети не едят мяса до наступления пубертального возраста. Зато потом из них могут стать большие любители мяса.

Вовремя начните учить детей есть рыбу. Следует только внимательно ее просмотреть, чтобы в ней не было костей. Рыба легко усваивается и содержит много необходимых минеральных солей.

Не давайте ребенку одновременно в одном кушанье несколько разных белковых продуктов! Так, например, неправильно готовить блюдо, содержащее мясо, яйца и горох или фасоль. Разделите, по возможности, белки так, чтобы они равномерно входили в состав отдельных кушаний, на протяжении всей недели.

К л е т ч а т к а

Пища всегда должна содержать некоторое количество клетчатки (целлюлозы). Она, правда, не усваивается организмом, но именно поэтому, будучи в кишечнике инородным телом, раздражает его, вызывает более энергичные сокращения и помогает ему опорожняться.

Избыток клетчатки, равно как и ее недостаток, понятно, нежелателен. Ребенок ребенку рознь! Мать сама должна у своего ребенка выяснить, какова его потребность.

Источником клетчатки является хлеб из цельного зерна (черный), далее плоды стручковых растений, в небольшой степени и картофель. Горох, чечевицу и бобы (не протертыми) следует давать детям осторожно (в небольшом количестве) и только начиная с трехлетнего возраста.

С л а д о с т и

В сахаре ребенок нуждается, как в источнике энергии. Пища, которой вы ежедневно кормите ребенка, содержит достаточное количество сахара. Не приучайте поэтому ребенка лазить в сахарницу. Слишком большое коли-

чество сахару опасно для зубов (которые тем больше портятся, чем больше в пище сахара) и для костей, которые теряют кальций.

Кроме свекловичного сахара, дети могут получать также виноградный сахар (в сушеных фруктах), или молочный сахар (так называемое «мыльце»). Оба последние вида сахара оказывают легкое слабительное действие.

Ребенку можно давать и солод, но изредка, так как зубные врачи считают, что он вреден для зубов. Это же касается и меда!

Каждая мать знает, что ребенку нельзя давать много сладостей, в особенности перед едой. До двух лет ребенку, без ущерба для него, вообще не надо знать о существовании сладостей. Позже, самым подходящим является сладкое печенье, сладкие булочные изделия на завтрак; из конфет, самыми подходящими являются шоколадные, если только не вызывают у ребенка запоров, и карамельки.

Самыми опасными являются леденцы, так как, долго тая во рту, они в течение целых часов оказывают вредное воздействие на зубы!

Раньше матери давали детям конфетку «на сон грядущий». Теперь мы придерживаемся твердого правила: после вечерней чистки зубов в рот не должна уже браться пища. Кислоты, возникшие из сахара, в течение всей ночи разъедали бы зубы ребенка.

Единственным исключением является яблоко, его со спокойной совестью можно перед сном давать ребенку, так как яблоко чистит и оберегает зубы.

К р а х м а л ь н а я м у к а

Дети очень любят пудинги, которые готовятся из крахмальной муки. Наша промышленность молочных изделий изготовляет для матерей молочный, какаоовый пудинг в порошке с сахаром или с привкусом ванили. Рецепты вы найдете на упаковке. Пудинг сытное блюдо, а если поливать его фруктовым сиропом и подавать в разных видах, то не так легко надоест. Начиная со второго года жизни, ребенку его можно время от времени давать вместо каши.

На обед его можно давать вместо сладкого.

К о п ч е н и я

При изготовлении копченого мяса употребляют разные химикалии и прежде всего пряности, которые раздражают желудок. Хотя эти пряности сами по себе не вредны, они могут все-таки принести вред тем, что ребенок привыкнет к острой пище и отказывается потом есть обыкновенную еду, которая ему кажется безвкусной. Понятно, что от этого страдало бы его питание.

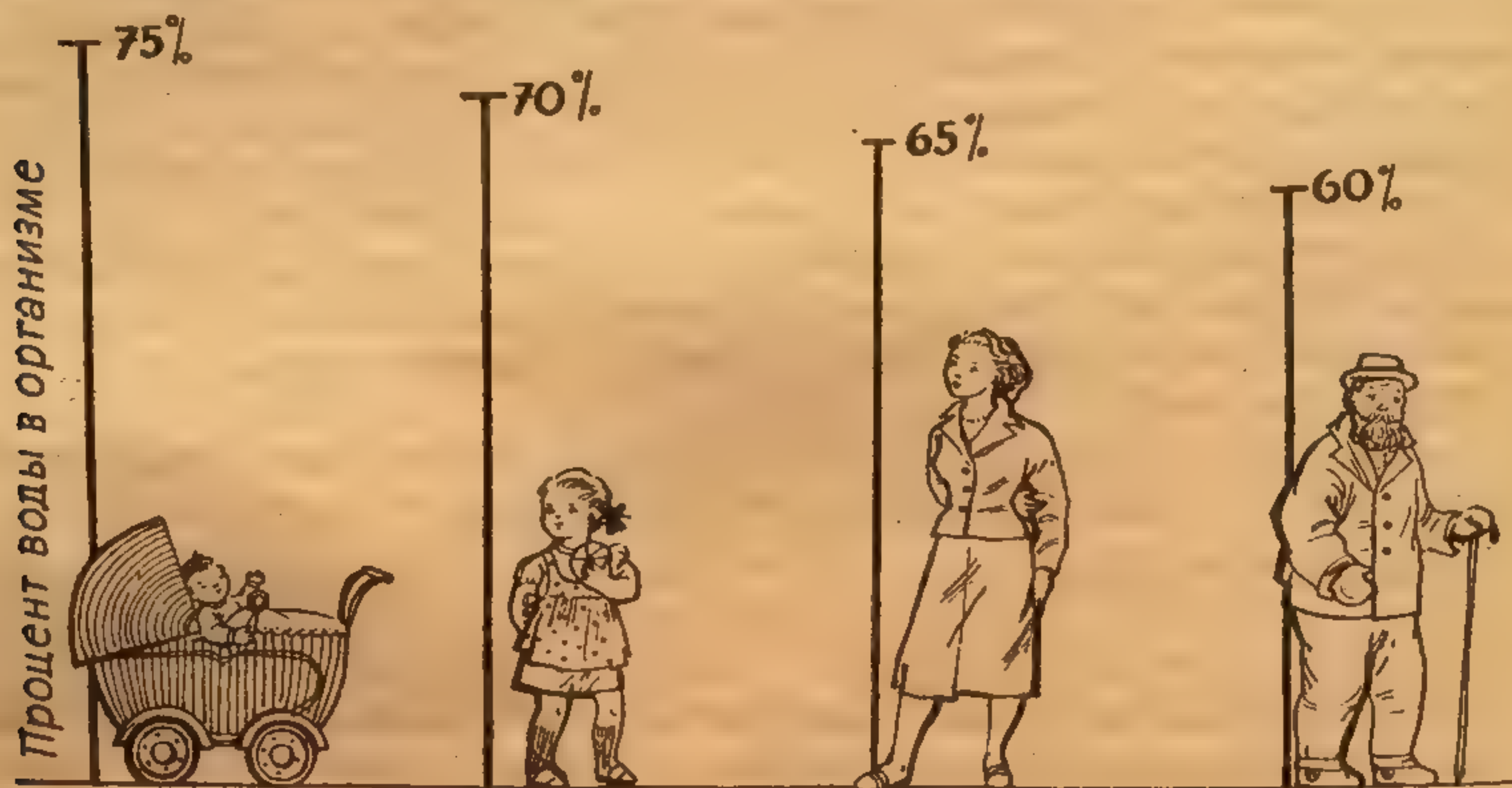
Пряности в колбасных изделиях могут скрывать сомнительную свежесть товара.

Из копчений в этом возрасте даем ребенку исключительно только чистую ветчину. Все остальные виды колбасных изделий начинаем давать ребенку только с 4 лет.

В о д а

Вода не питательна, но она необходима для питания. Ведь тело новорожденного содержит 75% воды, тело ребенка — 70%, взрослого — 65%, а старца — 60%! Вода является очень важной составной частью тела.

Часто ребенок только на вид плачет с голоду. Иногда плач бывает вызван тем, что тканям недостает воды и вся беда в том, что ребенок не может сказать, что его мучит жажда. Бывает это в перетопленной комнате или жарким летом. Поэтому воду ребенку следует давать чаще.



Воду не надо давать во время еды, особенно не следует учить ребенка запивать каждый кусок еды водой, или другой какой-нибудь жидкостью. Вода заняла бы в желудке место, предназначенное для плотной пищи. И ребенок не старался бы ее есть.

Стакан воды, выпитый натощак, оказывает слабительное действие.

Особенно во время болезни, при температуре, ребенку следует давать много воды, даже если он сам ее не просит.

А л к о г о л ь

Алкоголь — это тканевый яд. Он убивает живые клетки. В разбавленном виде, подслащенный и содержащий разные вкусовые вещества, он кажется вкусным, так как раздражает вкусовые клетки и желудок. Алкоголь переходит в кровь и циркулирует в организме в течение нескольких часов. Сперва он возбуждает клетки мозга и нервной ткани, вскоре однако их полностью угнетает. В особенности он вреден при регулярном употреблении и прежде всего в период роста.

Приведенные здесь без всякого преувеличения некоторые свойства алкоголя должны были бы убедить каждую мать в том, что алкоголь вреден для ее ребенка и является ядом.

Многие люди согласны с тем, что алкоголь вреден для ребенка; они, однако, не задумавшись, дают ребенку выпить пива или рюмку вина. Это ведь «не алкоголь»! Однако домашнее пиво и вино, равно как и конфеты, наполненные ликером, тоже содержат алкоголь и, таким образом, вредны ребенку. Мы не знаем, в чем и как выразится у ребенка вредное влияние алкоголя, а поэтому мы его просто избегаем.

Многие отцы и матери жалеют, что их дети не могут попробовать таких вкусных вещей, какими, на их взгляд, является пиво и хорошее вино; неправильно понимая любовь к ребенку, они позволяют пить ему эти напитки. Ребенок, однако, не требует — как и многие взрослые — возбудителей аппетита и прекрасно себя без них чувствует. Чем дольше вы удержите вашего ребенка от употребления алкоголя (лучше всего до полного возмужания), тем выносливее и крепче он будет.

Гигиена и культура питания

Каждый ребенок должен учиться, как надо есть. Еда должна быть радостью, есть следует красиво. Некоторые мудрецы учат, что еда должна даже быть обрядом.



Инструкции родителям: еду следует давать хорошо приготовленной, т. е. хорошо проваренной или прожаренной, вкусно приправленной, на красивой посуде (ни в коем случае просто в кастрюле или даже на бумаге), на чистой скатерти, в радостной обстановке.

Сажать ребенка к еде можно за стол взрослых, или к маленькому столу, но обязательно так, чтобы ребенок сидел достаточно высоко. Если ребенок достаёт до стола только подбородком, значит он сидит низко и необходимо его посадить выше, подложив что-нибудь твердое (не мягкую подушку, а туго набитую!). В противном случае ребенок привыкнет держать рот у самой тарелки, а когда вырастет, будет склонять к ней лицо. При этом ребенок горбится и разбрасывает локти ■ разные стороны. Я уверена, что это бы вам не нравилось!

Перед едой обязательно мойте ребенку руки. Позже, приблизительно с 2½ лет, дети в яслях и в детских садах будут сами себе мыть руки. Приучайте их к этому дома.

Считайте, что каждая еда, которую вы даете ребенку, будет без разговоров съедена. Не распространяйтесь очень о качествах того или другого блюда. Дайте ребенку почувствовать, что вы уверены в том, что он съест свою еду. Никогда его не хвалите за то, что он вообще ест, или что он столько съел.

С первого же года учите ребенка есть самостоятельно. Пить он уже умеет, а теперь еще надо его научить обращаться с прибором — сперва с ложкой, начиная с третьего года с вилкой, а после трех лет и с ножом.

Если ребенок ест ловко и хорошо, похвалите его. Если ест неправильно, приучите его постепенно правильным навыкам. Впрочем, ребенок подражает тому, что видит. Поэтому и вам всем в семье следует правильно есть.

У стола будьте веселыми. Радость и чувство счастья улучшает аппетит и пищеварение.

Ребенок не хочет есть

Если ребенок отказывается от еды, выясните прежде всего не болен ли он. Если ребенок хорошо выглядит и правильно развивается, не волнуйтесь, если ребенок подчас не ест. Не ведите с ребенком долгих разговоров, и просто его оставьте без еды.

Если ребенок отказывается от «обыкновенной еды», например, от супа или каши, то это может быть обусловлено тем, что он хочет есть то, что «будет потом». Дайте ребенку понять, что сладкое, мясо или какое угодно другое любимое им блюдо он получит только в том случае, если съест первое. Особенно настойчиво советуем родителям не давать детям два блюда одновременно и следующую еду не ставить на вид перед ребенком. Вид еды и ее запах вызывают у ребенка аппетит; в таком случае ребенок не будет виноват в том, что ему хочется именно этой еды.

Ребенок может отказываться от еды и потому, что вы его приучили к сладостям. В таком случае не давайте ему их в течение нескольких дней. Причина может заключаться и в том, что пища вашего ребенка слишком концентрирована или питательна (много яиц, жира, сахара). Не давайте ребенку в течение недели яиц, сократив жиры и сахар. Вы увидите, что у ребенка повысится аппетит. А может быть, вы просто с самого начала очень педантичны и слишком много внимания уделяете тому, что он ест и сколько ест. Ребенок это чувствует, а так как он любит быть центром внимания, перестанет есть, лишь бы привлечь ваше внимание.

Не повторяйте ребенку все время, чтобы он ел. Скажите ему раз и на-

всегда, что через полчаса после подачи еды все должно быть съедено; если ребенок ест медленно, сделайте ему замечание, а через полчаса еду просто уберите. И делайте это без ругани, с улыбкой. До следующей еды ему ничего не давайте есть.

На время еды уберите все игрушки. Не рассказывайте во время еды ребенку сказок, ведите, однако, за столом веселый разговор.

По другому ведите себя в том случае, если ребенок не ест по какой-нибудь серьезной причине. Не заставляйте его есть, если ему не хочется. Принуждением вы дело не поправите. В таких случаях надо прибегнуть к хитрости: попробуйте примешать нелюбимую еду к другой. Этот прием и ваша терпеливость могут оказаться успешными. У слишком взволнованного ребенка (и от игры) не бывает аппетита к еде. Поэтому у нервных детей следует сделать между игрой и едой получасовой интервал. Это время следует заполнить мытьем рук, спокойным разговором.

Ч е г о м о ж н о о т р е б е н к а ж д а т ь в о в р е м я е д ы ?

Начиная с трех или четырех лет самостоятельное мытье рук перед едой.

Ребенок самостоятельно пьет и ест. С 5 лет умеет резать ножом.

Хорошо и медленно пережевывает пищу.

Пьет медленно, не жадно. Во время еды не пьет, после еды вытирает рот салфеткой (не рукой!), чтобы не замазать стакана.

Во время еды до двух или трех лет ребенку надевают нагрудник (слюнявку). Позже — салфетку.

Ребенок во время еды не играет.

Ровно сидит, не ложится на стол.

Когда ребенок станет старше, мы постараемся ему объяснить, почему некоторые блюда ему следует есть и почему они полезны. Меню ребенку мы выбираем все еще сами и не предоставляем ему свободного выбора: он еще не знает, что ему полезно, а что нет.

Н е п е р е г и б а й т е !

Нет спора, что медицина в наше время больше прежнего уделяет внимания питанию. Но это вас не должно вводить в соблазн перекармливать ребенка.

Выслушайте вместе со мной разговор матерей в парке: «А вот я Танечке обязательно прибавлю! К завтраку я ей покупаю творожный крем, но его надо, конечно, сдобрить. Так вот я и смешиваю его с сырым желтком!»

«А вот моя Аня предпочитает этот же творожный крем со взбитыми сливками. Это гораздо вкуснее.»

Матери, воздержитесь! Ведь вы ребенка совсем испортите! В наше время материальные возможности позволяют вам хорошо питаться и давать вашему ребенку все самое лучшее. Это — великое достижение. Но ведь вы ребенка перекармливаете!

Вводить в организм избыток жира опасно, а в творожном креме ведь достаточно жира, зачем же добавлять еще желток или взбитые сливки? Наблюдения последних лет указывают на то, что нередко $\frac{1}{4}$ всех школьных детей бывает перекормлена.

Это не только вредит красоте. Привычка объедаться ведет к болезням, причем они могут возникнуть не сразу, а в зрелом возрасте. Но ведь вы же воспитываете не только ребенка, а человека в целом. От привычки объедаться трудно отвыкать. Не готовьте своему ребенку плохое будущее. Будьте сами дисциплинированы, перестаньте выдумывать сложные комбинации сложных и питательных кушаний, рассуждайте разумно и помните, что не всегда в количестве залог успеха . . .

Перекармливание ребенка — серьезный недостаток, который часто может сказаться в зрелом возрасте. У нас растет число тучных людей, у которых рано появляются признаки атеросклероза (уплотнение стенок сосудов) и других заболеваний, о чем вас легко убедит ваш участковый врач.

Вам следует научить ребенка не привычке объедаться, а умеренности. Будьте довольны, когда ребенок ответит вам: «спасибо, я уже не могу», — и ни в коем случае не заставляйте вашего ребенка есть через силу.

Рост ребенка

Родители нашего времени очень заботливо относятся к весу своих детей. До тех пор, пока их ребенок не весит больше тех детей, с которыми они их сравнивают, они бывают недовольны. Они бывают несчастными, если ребенок соседей весит больше их собственного.

Еще хуже бывает, когда детей в более старшем возрасте начинают сравнивать на прогулке или в гостях! Вот тот ребенок выше нашего, а при этом он моложе его!

Некоторые разумные родители понимают, что и дети не могут быть высокими, если сами родители среднего или маленького роста, хотя и это иногда бывает. Рост, внешность, мускулатура, количество подкожного жира, длина костей, все это отчасти зависит от наследственности, а отчасти — от питания и среды.

Одного и того же количества пищи может одному ребенку не хватать, а для другого хватить с избытком. Это зависит от обмена веществ и обусловлено наследственностью.

Исходя из всех этих факторов, нельзя, понятно, требовать, чтобы все дети были одинаковыми. Нельзя желать, чтобы именно наши дети были самыми высокими и красивыми, весили больше всех других детей. Ведь у детей имеется много других качеств, из-за которых мы их так любим. Нам следует позаботиться лишь о том, чтобы, опираясь о научные данные, обеспечить ребенка в его развитии всем самым ценным.

Надо, однако, убедиться, что наши дети в своем развитии не запаздывают, и что соответствующие показатели их роста и веса отвечают средним данным естественного и здорового развития ребенка.

Проверьте рост вашего ребенка в консультации, амбулатории или яслях. Это же вам помогут сделать и в каждой аптеке. Рост ребенка можно определить и дома, поставив его к стене или к дверям. При этом следует смотреть лишь за тем, чтобы ребенок стоял прямо, соприкасаясь пятками с дверьми, а голова его была поднята.

Рост и вес детей в возрасте старше одного года

Если сравнить наших детей с детьми, жившими 50 лет тому назад, или, например, ■ годы буржуазной республики, то (как это доказано на тысячах детей) наши дети в среднем и выше ростом и больше весят. Обусловлено это нашим государственным строем, в котором нет ни безработницы, ни нужды, в котором не найти голодающих детей.

Для того, чтобы вы могли следить за ростом и весом ваших детей, я привожу таблицы веса мальчиков и девочек, каждую в отдельности (см. стр. 346 и стр. 347). Эти таблицы правильнее тех, которые были раньше, где определенному возрасту отвечало точное округленное число. В действительности это не так просто! Если вес ребенка не отвечал весу, указанному в таблицах, матери беспокоились.

В наших таблицах приведен вес детей в зависимости от возраста и роста. Этот способ определения гораздо правильнее! Кроме того, здесь приведен средний вес, — так например, если вашему Юре 15 месяцев и если его рост равен 80 см, то не обязательно, чтобы его вес равнялся точно 15½ кг. Если он будет весить 11 или 12 кг, то ничего страшного в этом нет. Таблица дает только приблизительные данные.

Сказки

Сказки можно детям рассказывать, начиная с трех — четырехлетнего возраста. Они должны быть легкими, веселыми, неволнующими. Лучшими являются новые сказки, которые издает Государственное издательство детской литературы. Их тематика связана с нашей жизнью, обществом, трудом. Сказки о чудовищах и слишком увлекательные и трогательные истории лучше не рассказывать; во всяком случае к ним не следует приступать раньше шестилетнего возраста. Нервным детям мы начинаем рассказывать сказки в еще более старшем возрасте.

Думали ли вы когда-нибудь о тех книгах сказок, которые, может быть, у вас имеются еще со времен вашего детства, или которые вы одолжили для вашего ребенка у своих знакомых? Не все то правильно, что раньше в них говорилось. В некоторых сказках побеждает насилие, лезть, в других мы находим одни убийства. В большинстве случаев хорошие поступки удается сделать только после вмешательства высшей, сверхъестественной силы. Ведь не такие взгляды мы хотели бы привить своему ребенку, не правда ли? Даже некоторые сказки Божены Немцовой скорее подходят взрослым, чем детям. Поэтому при выборе сказок положитесь лучше на Государственное издательство детской литературы.

Т а б л и ц а 1.

Как меняется вес мальчиков в возрасте от 15 до 36 месяцев в зависимости от их роста и возраста

(Составили д-р А. Шобова из Научно-исследовательского института охраны матери и ребенка, директор проф. д-р И. Трапл и заведующий педиатрическим отделением доц. д-р К. Кубат)

Рост	Возраст в месяцах							
	15	18	21	24	27	30	33	36
73	9,7							
74	9,9							
75	10,2							
76	10,4	10,3						
77	10,7	10,5						
78	11,0	10,8						
79	11,2	11,1	10,7					
80	11,5	11,3	11,0	10,9				
81	11,8	11,6	11,3	11,2				
82	12,0	11,9	11,7	11,4	11,4			
83	12,3	12,2	12,0	11,7	11,6			
84		12,4	12,3	12,0	11,9	12,0		
85		12,7	12,6	12,3	12,2	12,3		
86		13,0	12,9	12,6	12,5	12,5	12,6	
87		13,3	13,2	12,9	12,8	12,8	12,8	
88			13,6	13,2	13,1	13,1	13,1	
89			13,9	13,5	13,4	13,4	13,4	13,1
90				13,8	13,6	13,6	13,6	13,4
91				14,1	13,9	13,9	13,9	13,7
92				14,4	14,2	14,2	14,2	14,0
93					14,5	14,5	14,5	14,3
94					14,8	14,7	14,7	14,6
95					15,1	15,0	15,0	14,9
96						15,3	15,3	15,1
97						15,5	15,5	15,4
98							15,8	15,7
99							16,1	16,0
100							16,3	16,3
101							16,6	16,6
102								16,9
103								17,2

П р а в и л ь н ы й с п о с о б о п р е д е л е н и я в е с а : Точно определите рост ребенка, руководствуясь инструкциями, помещенными на стр. 116, 117 или поставив ребенка к дверям. В таблице найдите в первом столбце рост ребенка и двигайтесь по шкале вправо к тому столбцу, который показывает законченную четверть года вашего ребенка.

П р и м е р : Рост — 83 см, возраст — 2 года = 24 месяца, вес ребенка — 11,5 кг. В таблице видим вес 11,7 кг. Действительный вес ребенка соответствует норме, потому что 200 г, которых не хватает до веса, указанного в таблице, является незначительной разницей, которая не имеет значения.

Т а б л и ц а 2.

Как меняется вес девочек в возрасте от 15 до 36 месяцев в зависимости от их роста и возраста

(Составили д-р А. Шобова из Научно-исследовательского института охраны матери и ребенка, директор проф. д-р И. Трапл и заведующий педиатрическим отделением доц. д-р К. Кубат)

Рост	Возраст в месяцах							
	15	18	21	24	27	30	33	36
72	8,9							
73	9,2							
74	9,5	9,3						
75	9,8	9,5						
76	10,1	9,8						
77	10,4	10,1						
78	10,7	10,3	10,3					
79	11,1	10,6	10,6	10,4				
80	11,4	10,9	10,9	10,7				
81	11,7	11,2	11,1	11,0	10,9			
82	12,0	11,4	11,4	11,3	11,2			
83		11,7	11,7	11,6	11,5			
84		12,0	11,9	11,9	11,8	11,4		
85		12,2	12,2	12,2	12,0	11,8		
86			12,5	12,5	12,3	12,1	11,8	
87			12,7	12,8	12,6	12,4	12,1	12,1
88			13,0	13,1	12,9	12,7	12,5	12,4
89			13,3	13,4	13,2	13,1	12,8	12,7
90				13,7	13,5	13,4	13,1	13,0
91				14,0	13,8	13,7	13,5	13,3
92					14,1	14,1	13,8	13,6
93					14,4	14,4	14,1	13,9
94						14,7	14,5	14,2
95						15,1	14,8	14,5
96						15,4	15,1	14,8
97							15,5	15,1
98							15,8	15,4
99							16,1	15,7
100								16,0
101								16,3

П р а в и л ь н ы й с п о с о б о п р е д е л е н и я: Точно определите рост ребенка, руководствуясь инструкциями, помещенными на стр. 116, 117; у девочек более старшего возраста определите их рост, поставив к двери. В таблице найдите в первом столбце установленный вами рост и ведите вправо пальцем до того столбца, который соответствует возрасту девочки (окончившейся четверти года).

П р и м е р: Рост — 77 см, возраст 20 месяцев, вес ребенка — 10 кг. В таблице 18 месячному возрасту соответствует вес 10,1 кг. Вес ребенка может соответствовать норме, но лучше посоветуйтесь с врачом в консультации.

Гигиена тела и одежды

Приучение к чистоплотности — Вечернее умывание — Утреннее умывание — Мытье рук — Зеркало как средство, побуждающее к личной чистоплотности — Уход за ногтями рук — Уход за ногтями ног — Чистота зубов — Уход за волосами — Вши в волосах — Чистота — средство охраны — Платье — Летняя одежда — Зимняя одежда — Обувь — Ребенок больше никого не пачкает ногами — Уход за бельем, платьем, обувью — Ночная одежда — Постельное белье — Сон — Как можно добиться здорового сна? — Подготовка ко сну — Плохой сон — Мы предупреждаем старость — Стул — Мочеиспускание — Ночное недержание мочи — Борьба с ночным недержанием мочи — Уход за зрением — Уделяйте внимание зрению вашего ребенка — Слух — Нос и зев — Зубы — У зубного врача — Молочные зубы требуют такого же ухода, как и постоянные

Приучение к чистоплотности

Уже во второй половине первого года жизни ребенка мать начинает замечать, что не удастся уже содержать ребенка в той белоснежной чистоте, какой он был окружен, находясь в конверте; не удастся уже содержать в идеальной чистоте и постельное белье. Как только ребенок начинает ползать, а затем бегать, он соприкасается с разной грязью, которая имеется в окружающей его среде и от которой не защищена ни одна квартира.

Грязь — это источник инфекции. Именно в пыли живет масса микробов, которые могут быть причиной разных инфекционных болезней. Поэтому следует все содержать в исключительной чистоте, а ребенка нужно приучать к чистоплотности.

У ребенка при рождении нет инстинкта чистоплотности. Чувство чистоплотности в нем надо воспитать, так как детям, по-видимому, доставляет больше удовольствие возможность изрядно пачкаться и загрязняться.

Вот почему родители, стараясь научить детей чистоплотности, сталкиваются с трудностями. Как же это сделать? И в данном случае в силе остается правило, что для ребенка больше пользы в примере, чем в наставлении. Ребенок подражает тому, что видит вокруг себя. Ребенок учится, много раз повторяя одно и то же, пока гигиенические привычки не войдут в плоть и кровь ребенка, не станут требуемым навыком. Позже ребенок соблюдает чистоту уже не в силу навыка, а сознательно.

Воспитание следует организовать так, чтобы соблюдение чистоты было для ребенка само собой разумеющимся навыком, чтобы личная гигиена вызывала в ребенке приятное ощущение и чувство удовлетворения. (Как приятно чувствовать себя хорошо вымытым, не правда ли?) В таком случае приучение к чистоплотности не повлечет за собой больше затруднений, чем любое другое упражнение и не потребует также ни слез, ни насилия.

Вечернее умывание

Я умышленно ставлю на первое место вечернее умывание, так как оно является самым важным. Возвратясь вечером домой с площадки или гуляния, ребенок бывает грязным, и его необходимо тщательно вымыть. Чем лучше вечерний туалет ребенка, тем проще утреннее умывание.

Мы и теперь все еще пользуемся детской ванночкой, которую мы сразу же предусмотрительно купили не самого маленького размера, а побольше. В ванночке ничего не следует стирать, она должна служить исключительно для купания ребенка. Этим мы защищаем кожу от инфекции. После купания ванночку следует хорошо вымыть, чтобы она блестела, как новая.

Случается, что к детскому врачу приходят матери со следующим вопросом: «Правда, что теперь ребенка уже не надо ежедневно купать?»

Так знайте же, милая мама, что вашему ребенку следует ежедневно купаться в течение всей жизни. Если мы воспитаем такое поколение, которое уже в детстве привыкнет ежедневно купаться, оно будет этого требовать и в дальнейшем; такое поколение будет требовать лучших бытовых условий,



добиваясь, чтобы в каждой квартире была ванная. Такие люди будут чувствовать отвращение к грязи тела, а одновременно будут требовать и чистоты душевной. Гигиенический уровень будущего поколения в таком случае повысится.

И в скромных условиях все же можно вечером ежедневно приготовить теплую воду для ванны ребенка.

Как только ребенок станет более самостоятельным, можно будет приучать его к более удобной и гигиеничной (по сравнению с ванной, полной воды) манере умываться — к умыванию под проточной водой. Там, где имеется газовый нагревательный прибор для воды, это не доставляет никаких трудностей. Там, где такой возможности нет, достаточно купить лейку с носочком и после мытья ребенка сполоснуть. Для этой цели советуем пользоваться более холодной водой, чем была в ванне, после которой следует ребенка быстро вытереть подогретым полотенцем.

Ежедневное умывание сохраняет кожу здоровой, и в функциональном отношении полноценной. Ежедневное умывание учит ребенка наслаждаться приятным ощущением свежести, учит также серьезно относиться к собственному телу.

У т р е н н е е у м ы в а н и е

Ребенку, который хорошо вечером вымоется, достаточно утром быстро сполоснуться холодной водой. Вскоре (уже на четвертом году жизни) можно позволить ребенку умываться самостоятельно.

Ребенка следует научить пользоваться собственным полотенцем, мочалкой и мылом. Научите его всюду и всегда требовать собственных туалетных принадлежностей и отказываться от туалетных принадлежностей, принадлежащих чужим и незнакомым лицам.

Если есть возможность, то надо постараться приделать плечико или вешалку для полотенца на такой высоте, чтобы ребенок мог сам до них дотянуться, а после мытья повесить полотенце на место. Это важная часть детского воспитания.

М ы т ь е р у к

Приучите ребенка мыть руки:

1. Перед каждой едой.
2. После пребывания в уборной.
3. После возвращения ребенка домой со двора.

Сперва ребенку руки моем сами, а позже (с 4—5 лет) требуем, чтобы он их мыл самостоятельно. Понятно, что об этом следует вновь и вновь напоминать, спокойно и настойчиво, без ругани. Для того, чтобы выработать навык мыть руки, требуется, в зависимости от способностей ребенка, даже несколько лет. Пусть это вас не страшит.

Как мы можем помогать мытью рук? Умывальник поместим низко, или приставим к нему возвышение или скамеечку. Около умывальника пусть всегда лежит мыло, да и полотенце так должно быть положено, чтобы его можно было достать рукой. Для рук не должно быть собственных принадлежностей; вся семья пользуется одним и тем же мылом и полотенцем, которое, понятно, надо чаще менять, чтобы оно было чистым.

Следует показать ребенку следы грязи с его рук на мыле и научить ополаскивать мыло после употребления. Нужно показать ему также следы грязи от его рук на полотенце, и заставить ребенка вновь их помыть.

Зеркало как средство, побуждающее к личной чистоплотности

Рекомендуется повесить маленькое зеркало на такой высоте, чтобы ребенок мог в него смотреть. Можно к нему подвести ребенка и показать ему, какой он грязный, подвести к нему ребенка можно и тогда, когда он вымыт, чтобы ему самому понравился его чистый вид.

Уход за ногтями рук

Ногти ребенку подстригайте коротко, чтобы под ними не накоплялась грязь. Тогда и при нормальном мытье рук удастся вымыть грязь из-под ногтей.

В зависимости от скорости роста ногтей, мы стрижем их ребенку регулярно один или два раза в неделю. До школьного возраста нельзя ребенку позволять самому стричь свои ногти. Стричь ногти следует округло. Подстригайте их не у самой кожи, чтобы у ребенка не появлялось неприятного ощущения и чтобы он не очень сопротивлялся стрижке.

Детям старшего возраста следует показать, как после мытья при помощи полотенца следует оттягивать назад кожицу у корня ногтя, чтобы она не натягивалась, не трескалась и не превращалась в болезненные заусеницы.

Для ребенка это занятие может стать занимательным, если ему потом показать, как на ногте появится полумесяц.

Уход за ногтями ног

Их мы тоже стрижем раз в неделю. Так как ногти на ногах довольно толстые, стричь их следует всегда после купанья. Они становятся мягче, при стрижке не трескаются, бывают более податливыми.

Стрижем мы их не округло, как на руках, а ровно. Только острые концы следует заравнивать. Этим мы предупреждаем врастание ногтей.

И здесь мы после стрижки оттягиваем назад кожицу на корне ногтя.

Чистота зубов

На втором году жизни мы купим ребенку собственную щетку для зубов, дадим ему стакан, начнем его учить чистить зубы. До трех или четырех лет мы ребенку помогаем чистить зубы. Только потом мы начинаем требовать, чтобы ребенок их чистил самостоятельно, под нашим, понятно, наблюдением.

Сперва зубов мало и чистить их нетрудно. Позже надо соблюдать правильный способ: прежде всего мы чистим переднюю поверхность зубов. Мало водить щеткой из стороны в сторону! При этом нам не удалось бы вычистить пространство между зубами. Верхние зубы чистим сверху вниз, а нижние в обратном направлении.

После этого, открыв рот, следует вычистить кусательную поверхность зубов и, наконец, поверхность, обращенную в полость рта.

Начиная с трехлетнего возраста, для более тщательной чистки зубов, мы пользуемся зубной пастой, или, поскольку ребенку не мешает резкий вкус, зубным мылом.

Ребенок чистит зубы вечером после ужина, перед купанием. Вычистив зубы, ребенку уже не следует ничего брать в рот. Утренняя чистка зубов не имеет значения, так как после нее следует завтрак, после которого в зубах остается много остатков.

Важно и желательно однако, чтобы утром во рту было ощущение свежести. Поэтому утром следует давать ребенку полоскать рот сперва просто чистой водой, а позже — хорошим полосканием или соленой водой.

Полоскать рот ребенка следует учить как можно раньше, уже на втором году жизни. Ребенку это пригодится в случае болезни. Полощите перед ребенком рот до тех пор, пока он этому не научится. Всю эту процедуру ребенок может воспринимать, как шуточную игру.

После чистки зубов сполосните щетку и поставьте ее высохнуть. Вымойте также стакан. С пятилетнего возраста все это сможет делать под вашим надзором сам ребенок.

Уход за волосами

Ежедневно следует расчесывать волосы ребенка мягкой щеткой и гребнем. Эти принадлежности, спрятав их в особую коробку, следует хранить в ящике и содержать в чистоте: ежедневно мыть в воде с содой, а гребень ежедневно вытирать бумагой.

Приблизительно с пяти лет ребенок может начать сам причесываться, поскольку, конечно, прическа не сложна, как например, «хохол». Для этого ему прежде всего нужно хорошо освещенное зеркало и принадлежности для причесывания, которые следует уложить так, чтобы ребенок их мог достать.

Мыть волосы достаточно раз в две недели. Чаше их мыть не советуется. Для этой цели следует пользоваться хорошим детским мылом и теплой водой. В воду не следует добавлять соды, так как она портит волосы.

При мытье волос ребенок обыкновенно плачет, так как пена попадает ему в глаза и щиплет. Или пена закупоривает наружный слуховой проход, и ребенок, перестав слышать, может сильно испугаться. Поэтому рекомендуется мыть волосы в ванне, запрокинув назад голову, чтобы пену можно было смывать к затылку. Там мы поместим небольшой таз, чтобы грязь не попадала в ванну, и чтобы ребенок «не мылся» в воде, загрязненной мытьем волос.

Вши в волосах

Если ребенок ходит в детский сад, не мешает время от времени осмотреть его волосы, нет ли в них вшей. Всякий раз после причесывания просмотрите гребень. Если в волосах вшей мало, вы их можете не заметить, зато на гребне вы их обязательно увидите.

В волосах можно также увидеть гниды, яйца вшей, которые самка приклеивает хитином к волосам. Кроме этого мы находим на шее следы вызывающей зуд сыпи, расцарапанные и гноящиеся пузырьки.

Выходите
на улицу
и в аэро-
нание са-
рва прост-
дой.
на вторю
е перед ре-
цедуру ре-
с. Вымойте
занием лад-
ой и грё-
ет хранить
а грёбень
осываться.
Для это-
длжности
ок их мог
оветуется.
и теплой
олосы.
падает ему
оход, и ре-
рекоме-
ну можно
ы грязь не
ой мытьем



ни осмот-
вания про-
заметить.
амка при-
еды вызы-

Л
остр
дуге
Г
ДД
а д
цед
вын
Г
бав
а и
дуге
укс
лос
Е
дуге
при
Е
поя
дим

И
бол
бил
воз
Д
щи
щи
ряд
Ж
зан
пал
дуге
пар
их
и ч
дяс
сам
ум
бл
вы
ва
не
По

Лечение тем легче, чем меньше волос. Мальчику волосы не трудно остричь, у девочек, однако, матери этому противятся. В таком случае следует по крайней мере значительно укоротить волосы.

После этого следует основательно и всюду засыпать волосы порошком ДДТ, а голову на весь день завязать платком. Вечером надо голову вымыть, а для того, чтобы быть уверенным в том, что голова чиста, следует всю процедуру повторить через неделю еще раз. Это — один способ. Раньше вшей выводили керосином. Этот способ иногда и теперь еще выгоднее первого.

Голову мы повяжем платком, пропитанным керосином, в который прибавив немного льняного масла. Платок надо носить на голове весь день, а иногда повторить процедуру еще и на следующий день. Сняв платок, следует волосы тщательно расчесать гребнем, погружая его все время в теплый уксус. Уксус растворяет хитиновый клей, которым гниды приклеены к волосам. При этом мы, следовательно, удаляем и гниды.

Вымыв волосы, мы лишим их запаха керосина. После этого лечения следует еще в течение долгого времени следить за тем, не появились ли вновь признаки завшивленности.

Если ребенок ходит в детский сад, то надо сообщить персоналу, что там появились вши. Воспитательница обратит внимание матерей на необходимость соблюдать чистоту.

Ч и с т о т а — с р е д с т в о о х р а н ы

Инфекция находится всюду вокруг нас. Как же защитить своих детей от болезни? Воспитывая их, как в оранжерее, мы, конечно, ничего бы не добились. Да это нам просто и не удалось бы, так как она передается через воздух.

Детей можно, однако, вооружить гигиеническими навыками, которые защищают их от инфекции. Если родители знают, что их ребенок усвоил защитные навыки, они могут быть на работе более спокойными. Перечислим ряд этих навыков:

Личная чистоплотность. Мы уже о ней говорили. К тому, что было сказано, следует добавить, что кроме еды, в рот нельзя класть ничего, даже пальцев, которые следует держать далеко от рта, глаз и носа. Руки следует также мыть и после игры с домашними животными (большая угроза паразитов).

Чистота пищи. Перед тем, как есть фрукты, ребенок должен привыкнуть их мыть. О чистоте приготовления пищи и мытье овощей заботится мать.

Чистота платья. Надо, чтобы у ребенка был собственный чистый платок и чистые перчатки. Ребенок должен привыкнуть ими пользоваться, находясь в грязной обстановке. Например — на улице. Ребенок должен уметь сам вычистить щеткой свое платье и аккуратно его повесить. Должен также уметь вычистить от пыли ботинки, помазать их мазью и начистить их до блеска. После каждой такой процедуры он должен, без разговоров, пойти вымыть руки.

Как приучить ребенка соблюдать эти навыки? Детям следует рассказывать о маленьких микроорганизмах, которые настолько малы, что их даже не видно, но которые вызывают заболевания. Чистоты они не переносят. Поэтому мы их уничтожаем чистотой.

Этот метод особенно подходящ для тех детей, которые уже перенесли какую-нибудь болезнь, оставившую в них плохие воспоминания.

В других случаях мы стараемся воздействовать на эстетическое чувство детей. Так, например, скажем ребенку, что вряд ли ему пришелся бы по вкусу пирожок, на котором были бы следы грязи, и еда, которую бы повара приготавлила грязным руками.

П л а т ь е

Подходящая одежда учит ребенка самостоятельности, независимости, вкусу.

Что же касается требований, предъявляемых к одежде, то главный принцип в наше время заключается в том, чтобы ее вес был равномерно распределен на все тело — главным образом на плечи, но также и на бока. Значит, более целесообразны не туго стягивающие талию, а держащиеся на плечах и прикрепленные к бокам резинки и подтяжки. Подтяжки должны быть достаточной длины и ширины, чтобы не тянули и не давили. Если трикотажные нижние штаны на резинке, надо позаботиться о том, чтобы резинка была всегда эластичной и достаточно свободной, чтобы не врезалась в тело и не препятствовала кровообращению.

Второй принцип: прямо на тело мы всегда одеваем только белье из стирающейся, пористой ткани, а не из шерстяной материи; так, например, нельзя одевать шерстяные штанишки прямо на тело мальчиков. Это было бы ошибкой, так как шерсть, во-первых, могла бы раздражить кожу, вплоть до появления сыпи, во-вторых, верхнее платье бывает обычно грязным, а следовательно для тела не гигиеничным. Единственное исключение составляет купальный костюм — плавки. Но и они не должны долго оставаться на теле; только до тех пор, пока ребенок в воде. Затем ребенка следует переодеть в сухую полотняную, хлопчатобумажную или шелковую одежду.

Третий принцип: белье следует менять маленькому ребенку ежедневно, у старших (4—6 летних) детей по крайней мере два раза в неделю. Одежда должна быть легкой, воздушной, простой, при этом, однако, красивой, свободной и удобной; должна давать возможность содержать ее в чистоте, зимой — быть теплой, а летом — охлаждать тело. Это те же требования, которые мы предъявляем к своей собственной одежде. Тем более будем соблюдать эти принципы в одежде ребенка.

Л е т н я я о д е ж д а

В летнюю одежду детей не следует одевать слишком рано, так как весенняя погода бывает иногда обманчивой: на солнце тепло, а в тени — холодно; главное же, холодная, не согретая земля отнимает у человека много тепла. Тем более это касается ребенка, который находится близко от поверхности земли и часто на нее садится или падает. В таком случае уместно одеть ребенка в теплое платье, по крайней мере его нижнюю половину тела. Летом мы одеваем детей в еще более легкое платье, заменяя длинные рукава короткими; вместо доверху застегнутых платьев, пользуемся платьями с широкими вырезами, перестаем одевать детям теплые головные уборы.

В теплую погоду мы одеваем ребенка совсем легко: в легкие штанишки на

подтяжках (и для мальчиков и для девочек), чтобы легче детям было загорать. Штанишки должны быть сделаны из хорошо стирающейся материи и их следует часто стирать. Ни в коем случае, следовательно, не следует одевать детей ■ трусики из черного сатина, которые, как часто приходится видеть у нас, носят дети в течение всего лета нестиранными. Грязь может быть на них, конечно, и не видна, но это чувствуется. Избегайте этого и привейте к этому брезгливость и у ваших детей.



На ноги одеваем носки, в крайнем случае чулки до колен. Последние, однако, требуют осторожности! Резинка не должна врезаться в ногу и мешать кровообращению. В деревне следует детям позволить бегать босиком, в городе, по крайней мере, по песку на площадках. Хожение босиком является хорошим упражнением для мышц стопы и ее сводов. Босой ребенок, понятно, больше подвергается опасности травм, поэтому в случае его длительного пребывания на дворе, а также в незнакомых условиях, лучше ему одевать туфли.

Наша обувная промышленность продает сандалии под названием ортопедических. Требуйте их для своих детей. Они выпускаются по советам научных работников и предназначены для предупреждения возникновения плоскостопия.

В холодную погоду мы обуваем детей в полуботинки, а во время дождей в резиновые ботинки. В ботинки мы летом детей не обуваем. В помещении мы обязательно снимаем ботинки с ног ребенка, не позволяем их также носить в теплую погоду. Ноги в них парятся.

Если на дворе прохладно и нет солнца, то ребенку следует одеть, кроме штанишек для загорания, еще и блузочку или рубашечку с рукавами.

Можно также ребенка одеть в цветное пальтецо из фланели, или шерстяной ткани.

Кроме штанишек для загорания (3—6 штук), приобретите для ребенка 2—3 гарнитура платиц, где штанишки пристегиваются к блузке. Выясните, что ваш ребенок скорее пачкает: штанишки или блузку. То, что пачкает больше, купите в большем количестве, так что сможете затем комбинировать, — например, двое штанишек с одной блузкой. В гарнитуре дети всегда выглядят хорошо одетыми и опрятными.

Девочек, понятно, одеваем в настоящие платьица, набранные в кокетку. Не забудьте одеть платьице-штанишки, которые, если они сшиты из той же самой материи что и платье, выглядят очень изящно. В холодную летнюю погоду мы поддеваем под костюмчик, мальчикам и девочкам, еще трикотажные трусики. Если на дворе еще холоднее, то под костюмчик следует одевать тельник, а поверх костюмчика — легкое пальто.

Подходящей одеждой для детей, мальчиков и девочек, является полотняная комбинация — длинные штаны на высоком корсаже и подтяжках. Они очень идут детям, которые могут в них беззаботно играть, так как им в этом костюме позволено пачкаться!

Зимняя одежда

Прямо на тело одеваем тельник. Существует несколько типов тельников. Одним из них является тельник, который делается из старых рубашечек ребенка, в которых мы вырежем большие выемки для рукавов и отверстие для головы. Внизу пришьем четыре пуговицы и тельник готов. Он может спереди или сзади застегиваться, но иногда его можно прямо одевать через голову.

Вторым типом является вязанный хлопчатобумажный тельник, описанный на стр. 271. Он, правда, легок, но матерчатые тельники выгоднее, так как к ним не только можно пристегнуть резинки, но и сами они являются самым нижним бельем; в холодную погоду, когда дети носят длинные чулки, они, таким образом, тоже защищают от холода.



С третьим типом мы обычно сталкиваемся у готового детского белья. Речь идет о тельнике, сделанном из трикотажной материи с ленточными плечиками, в которых внизу сделано несколько петель для пуговиц. К ним пристегиваются резинки, у которых сверху пришиты пуговицы. Приобретите хоть один такой тельник. Он послужит вам образцом, по которому вы сможете сшить их несколько штук. Сделать это выгодно, так как тельники выдержат 3—4 года. Они годны для детей старше трехлетнего возраста. К тельнику мы пристегнем резинки, к которым прикрепляются длинные чулки. Следует позаботиться о том, чтобы чулки были достаточно длинными и не врезались наверху

в ногу и достаточно свободными, чтобы пальцы не сгибались. К тельнику мы пристегиваем нижние штанишки, а поверх тельника одеваем мальчикам рубашечку или кофточку. Верхние штанишки или пристегиваются к курточке, или они держатся на подтяжках. Девочкам в морозные дни следует одевать под платьице вязаную комбинацию. Зимой дома дети могут носить спортивные штаны. Мы советуем, чтобы маленькие дети их носили на подтяжках, так как иначе они все время падают. На прогулку дети одевают вязанные шерстяные комплекты. Они состоят из гамаши и свитера. Во время больших холодов ослабленным детям под свитер еще поддевается шерстяная безрукавка. Безрукавки также выгодно одевать детям, находящимся в мало отапливаемых помещениях, где мы не хотим одевать им свитер, чтобы не изнеживать их.



Для катания на санках и вообще для пребывания на снегу, выгодно приобрести для ребенка комбинезоны из непромокаемой материи. Они прорезинены, так что не пропускают сырости. Комбинезон следует купить большого размера, чтобы ребенок его мог носить 4—5 лет. Такой костюм для ребенка очень подходит. Ребенок в нем может ездить на катке и совершенно безнаказанно бродить в снегу, так как ничего с ним не может случиться. Матерям не надо все время делать ребенку замечания. Предоставьте детям полную свободу!

Еще остается купить теплое пальто, дождевик, теплую шапку и берет, ботинки или боты — и ребенок будет для зимы обеспечен всем необходимым.

Одевать детей матерям помогают наши магазины готового платья. Здесь вы получите одежду оправдавшего себя покроя, причем она обойдется вам дешевле одежды, сшитой на заказ.

О б у в ь

Обуви необходимо посвятить особую статью. В прежние времена неправильное обувание причиняло много вреда и уродовало ноги. Может быть и вам самим приходилось ходить в детстве в туфлях, которые вам жали, и которые все-таки из экономии вы должны были носить и дальше.

В наше время матери знают, какие мучения доставляет такая обувь и сколько вреда она может причинить: молоткообразные пальцы, мозоли, вросшие ногти. Поэтому матери заботятся о том, чтобы их дети носили свободную обувь, по ноге.

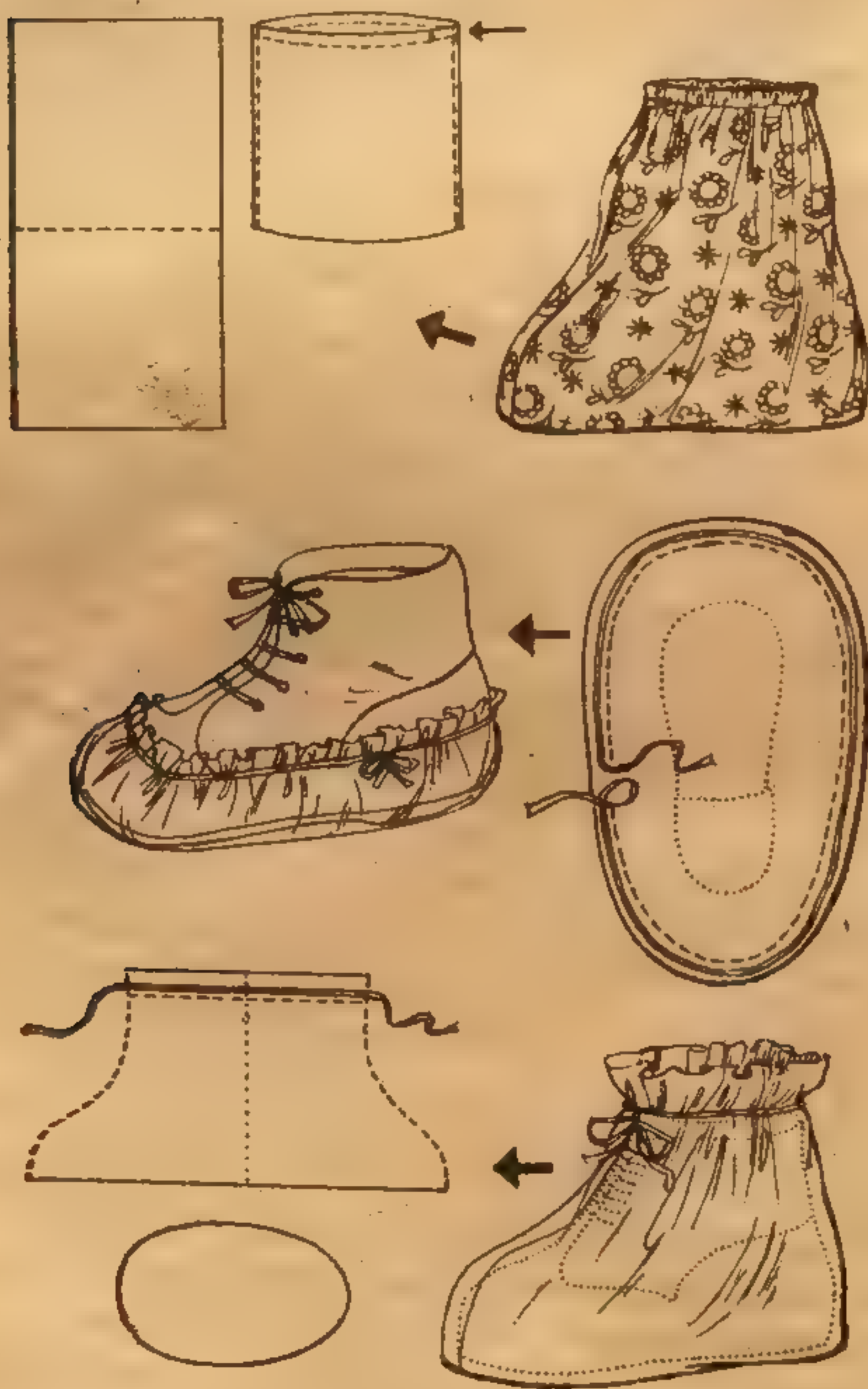
Нет необходимости описывать, какой формы следует вам покупать детям обувь. В наше время для детей выпускается только целесообразная обувь, правильной формы, по советам врачей-специалистов. Так что в этом отношении мы не можем ошибиться.

Ошибки однако делают в другом направлении, а именно: детей заставляют ходить очень долго в обуви, которая для них и мала и тесна. Осматриваете ли вы при переобувании, стрижке ногтей и купании ноги детей? Если на них появляются болезненные и покрасневшие места (главным образом на мизинце и на суставах других пальцев), то это значит, что ботинок давит.

Немедленно просмотрите ботинок, не подвернулась ли подкладка. Если подкладка в порядке и если не жмет шов, то ясно, что ботинок мал или узок и его следует выменять за больший.

Часто ли у вашего ребенка бывают на пятках волдыри? Не жалуется ли он, что край ботинка давит пятку? В таком случае задник слишком высок и врежется в пятку, в так называемое ахиллово сухожилие. Помочь делу здесь нетрудно: снизьте,

как можно больше каблук, а в ботинок купите подпяточник. Задник приобретет другой уклон, а сухожилие, очутившись выше врезающегося края ботинка, не будет натираться. Подпяточник часто подается вперед, поэтому его прикрепите кнопкой.



Ребенок больше никого не запачкает ногами

Жалобы на то, что ваш ребенок, размахивая ножками, пачкает своими ботинками каждого, кто к нему приблизится, к сожалению, обоснованны. Даже в тех случаях, когда ребенок сидит у вас на коленях и вы придерживаете его ножки, разве можно удержат его резвость! Упрекающие взгляды людей, стоящих около вас в трамвае, автобусе или в поезде, вполне обоснованны.

Но даже и тогда, когда ребенок не пачкает своими ботинками других, он обязательно ими замажет вашу юбку, запачкает меховой мешок, или коляску. Ведь вы же знаете, что иногда ничего нельзя поделать и ребенка надо быстро посадить в коляску или в мешок таким, как есть; бумага, которой можно вытереть ботинки, в данном случае большой помощи не принесет.

Помните об этом и смастерите ребенку «ботики» (даже не знаю, как их назвать?). Сшейте их так, как показано на рисунке, квадратные. Величина их должна соответствовать ноге и равняться приблизительно 20 x 20 см. Вверху проденьте резинку. Летом для защиты от пыли можно их сшить из пестрого ситца, а зимой из игелита, используя для этого пеленку, или старый разорванный плащ. «Ботики» прочно держатся на ногах, и теперь ты, Юла, можешь смело шалить у мамы на коленях, не вызывая ничего недовольствия вокруг.

Наоборот, люди улыбнутся и подумают: какая умная и осмотрительная молодая мать!



Уход за бельем, платьем, обувью

До школьного возраста, а то и позже, это будет нашей обязанностью, но кое-что можно позволить и самим детям.

Очень рано ребенок научится сам раздеваться. Без труда и совершенно самостоятельно он может отстегнуть пуговицу — кнопку, развязать шнурки. Ботинки разом будут сняты. Надо, однако, ребенка заставить убрать ботинки. Пусть он их положит на место.

Для этого, конечно, надо выделить специальное место и познакомить с ним ребенка. В прихожей обычно снимают грязную обувь и переобуваются в комнатные туфли. Дома ходят в комнатных туфлях, или в тапочках.

В прихожей, или в детском шкафу, должно быть отделение для вычищенной обуви. Ботинки здесь должны не кое-как валяться, а быть аккуратно сложены. Если ребенок бросит ботинки небрежно, верните его и попросите уложить их вновь и аккуратнее.

Мокрые обувь следует сушить, положив ее вверх подошвами или набок,

вблизи умеренного источника тепла. Лучше, однако, обувать детям поверх ботинок ботики, чтобы ботинки вообще не промокали.

Шерстяную одежду, сняв с ребенка, следует вытрясти от пыли, или вычистить щеткой, а затем уже уложить в детский шкаф, который в воспитательном отношении очень выгоден. Детский шкаф можно сделать из шкафа для взрослых, в котором надо низко прикрепить палку для плечиков, на которые следует на виду у ребенка вешать вычищенное платье. Когда ребенок вырастет (на четвертом году), он сам будет уметь вешать на плечико свое пальто, а мальчик и штанишки.

Для стирающегося (грязного) белья надо сшить ситцевый мешок и повесить его тоже на плечико. Надо научить ребенка класть в этот мешок все грязное белье. Правильно поступает тот, кто стирает белье детей — в целях предупреждения инфекции — вплоть до школьного возраста отдельно от белья взрослых.

Перед сном надо учить ребенка развешивать свое дневное белье на стуле, чтобы оно проветрилось.

Детей надо учить складывать свою верхнюю одежду и белье следующим образом: верхние штаны и платье повесить на спинку стула; на сиденье положить кальсоны, а на них рубашу; чулки надо хорошо протряхнуть и повесить на распорку стула. Некоторые люди, главным образом мужчины, все еще кладут на ночь скомканные чулки поверх ботинок. Им подражают и дети. Отучите от этого своего мужа и научите его и детей правильно обращаться с одеждой. Ночную рубашу или пижаму тоже следует научить ребенка вешать, а не класть в постель. Лучше всего оставлять ее на вешалке в ванной.



Не забывайте класть в карманы детской одежды носовые платки. Для ребенка надо приобрести его собственные платки, которыми не будут пользоваться взрослые.

Н о ч н а я о д е ж д а

Ребенок все еще донашивает ночные рубашки, которые мы ему купили в первый год жизни. Когда он, однако, перестанет носить пеленки, так что его ночью не надо будет перепеленывать, из рубашечки можно сделать пижаму; она выгоднее рубахи, так как лучше защищает ребенка от холода. Следует только оставить передний разрез, удлинив его сзади на столько сантиметров, чтобы ребенок мог удобно садиться на горшок.

Если вы покупаете ребенку новую пижаму, то лучше купить сделанную комбинезоном с закрытыми ступнями. Такая пижама защищает ребенка зимой от охлаждения даже в тех случаях, если ребенок во сне немного раскроется. Позже, когда ребенок вырастет, закрытые ступни мы простоотрежем, а пижамой можно будет пользоваться дальше.

Приблизительно с 4 лет ребенку можно на ночь одевать такую же пижаму, какую носят взрослые. Резинка штанов должна быть свободной, чтобы не давить ребенка и не мешать его кровообращению. Кофточка должна быть достаточно длинной, чтобы не вылезать из штанов и не открывать бедер и спины. Я советую вам купить кусок фланели: после удлинения ею штанов и кофточки, ребенок сможет продолжать пользоваться пижамой.

П о с т е л ь н о е б е л ь е

Ребенок растет, но его одеяло или перинка не обладают этим свойством, и они со временем станут для ребенка малы. Вовремя их замените большими, чтобы ребенок был хорошо защищен от холода.

Продолжайте и теперь еще придерживать одеяло резинками, как было описано на стр. 230. Начиная с 3—4 лет, если ребенок спит спокойно и не сбрасывает во сне одеяла, можно от этих мер отказаться. На втором — третьем году жизни ребенку можно начать подкладывать под голову подушку. Некоторые дети требуют ее, другие, наоборот, соскальзывают с нее головой, и предпочитают спать на ровном. Никким образом не следует их принуждать спать на подушке.

С о н

Бодрствуя, ребенок почти не отдыхает. Он все время двигается, все время напряжен. Отдыхает ребенок только во время сна. Ткани, нервы и мозг должны восстановить изношенные клетки, а для этого им нужен покой. Только находясь в состоянии покоя, организм может строить новые ткани, расти и развиваться.

Поэтому сон для детей очень важен. Потому-то он дольше, да и должен быть более долгим, чем у взрослых.

Ребенок в возрасте от 1 до 4 лет нуждается в 14 часах сна: 12 часов он спит ночью, а 2 часа — после обеда.

В возрасте около 4 лет ребенок начинает или после обеда спать более короткое время, или позже засыпает вечером; иногда он раньше просыпается. После обеда он засыпает уже вообще не аккуратно, а иногда просто не спит.

Не надо ребенка насильно заставлять спать. Потребность во сне у него стала меньше. До 5—6 лет ребенка после обеда следует класть в постель, но спать он уже не должен. Достаточно, чтобы он тихо и без разговоров провел в постели 1— $\frac{1}{2}$ часа. Позже и этого можно добиться только с большим трудом. Резвый ребенок целый час будет щебетать и играть с игрушками, которые незаметно протащит в кровать; ребенок вообще старается от сна увильнуть. Особенно так поступают дети — невротики. Такие дети с раннего детства спят мало и плохо.

Как только мы заметим у детей склонность к этому, мы должны позаботиться о том, чтобы ребенок спал по крайней мере 15 часов до 7 лет, а после обеда только отдыхал. Если ребенок здоров, если его вес и рост соответствуют возрасту, и если он хорошо ест, то мы можем с пяти лет перестать его укладывать после обеда, вводя вновь этот режим только в том случае, если этого требует физическое состояние ребенка.

Как можно добиться здорового сна?

Питание ребенка должно быть простым, но рациональным. Вечером, часа за два до сна, ребенка следует кормить простой, не раздражающей пищей. Ребенку не следует слишком много пить жидкости, чтобы переполненный мочевой пузырь во время сна его не тревожил и не будил.

Необходимо далее, чтобы ребенок был как можно дольше на свежем воздухе, и, по возможности, на солнце.

Регулярное хождение спать способствует правильному засыпанию и сну. Этот навык очень прочно укореняется.

Мысль о сне должна быть тесно связана с понятием постели. Научить этому трудно. Для этого надо заботиться о том, чтобы постель не была местом забавы (как часто приходится наблюдать), и чтобы дети по утрам после пробуждения не валялись в постели. Здоровому человеку не следует есть в постели!

Надо стараться, чтобы ребенок, по возможности, всегда спал только в постели; неправильно поступает тот, кто позволяет ребенку спать в пути, на руках, у игрушек. На это иногда подбивает позднее возвращение из гостей — но такой сон в поезде или в трамвае не очень здоров; ребенок бывает в неправильном, скорченном положении, а вокруг него бывает много шума.

Матрац детской кровати должен быть твердым, а одеяла легкими и теплыми. Кровать должна стоять на подходящем месте, защищенном от сквозняка и чрезмерного шума. Если имеется возможность, то надо, чтобы ребенок спал в отдельной комнате и темноте. Расскажите ему о темноте, о том, что она приветлива и что при ней можно лучше и спокойнее засыпать. Научите ребенка ходить ощупью, чтобы он умел вылезти из постели, самостоятельно дойти до ночного горшка и вернуться обратно.

Ночная одежда должна быть мягкой, достаточно свободной и теплой. Зимой ее следует немного нагревать, так как холодная одежда вызывает у ребенка более частые позывы к мочеиспусканию.

Подготовка ко сну

Сон, как вы знаете из глав первого раздела книги, является торможением, захватившим кору головного мозга. Быстрое засыпание должно стать условным рефлексом; чтобы добиться этого, следует укладывать ребенка спать всегда в определенное время, в чистую и хорошую постель, в привычной обстановке. Те, у кого с раннего детства выработается такой условный рефлекс, не должны даже быть усталыми, чтобы при виде разостланной постели у них появилось желание спать. Для образования прочного условного рефлекса необходимо, чтобы кровать служила только для сна. Не позволяйте ребенку в кровати ни играть, ни долго разговаривать.

Надо позаботиться о том, чтобы за полчаса до сна ребенка ничто не волновало. Неуместны ни возбуждающие игры, ни буйные шалости, ни крик. Ребенку можно петь песни, рассказывать простые сказки, или позволить ему забавляться спокойной игрой. Ребенок под наблюдением взрослого сам убирает игрушки.

Ребенку следует сказать, что скоро он пойдет мыться и спать! Если вы этого не скажете, ребенок будет сопротивляться и говорить: «подожди», или: «еще минутку, мамочка», а вы или пойдете на уступки, что повредит вашему авторитету, или должны будете применить силу, а это напрасно. После предупреждения ребенок не должен возражать. Если сначала он и не будет вас слушаться, то со временем, увидя ваше доброжелательное отношение, он пойдет вам навстречу.

Успокаивающе действует принятая перед сном теплая ванна, особенно в тех случаях, когда после нее окатывают ребенка прохладной водой и затем согревают теплым полотенцем.

Перед тем, как уложить ребенка в постель, его следует посадить на горшок.

Превратите минуты перед сном в прекрасные мгновения, когда в темноте можно приятно побеседовать о дневных впечатлениях и привести их в гармоническое целое. Ни в коем случае нельзя допустить, чтобы ребенок засыпал несчастным, или без удовлетворительного ответа на мучающий его вопрос.

Пожелав ребенку спокойной ночи, уйдите и оставьте его одного.

Если ребенок будет кричать и звать к себе, не ходите. Только в тех случаях, когда вы считаете, что его крики обоснованы, можно к нему вернуться. Случается видеть матерей, которые 5—6 лет никуда не могут пойти вечером, так как должны быть у детей, пока не уснут. Некоторые дети умудряются даже так «воспитать» свою мать, что она спит с ребенком, исполняя его требования; такие дети не засыпают до тех пор, пока мать не ляжет возле них и не потушит свет.

Если бы вы так поступали, вы бы плохо подготовили ребенка к жизни. Ребенок был бы эгоистом, или, наоборот, несамостоятельным и боязливым.

В котором часу ребенок должен засыпать? Лучше раньше, чем позже.

В некоторых семьях считают, что те дети, которые могут утром долго спать, могут также поздно ложиться в постель, например, в 10 часов вечера.

Это, конечно, ошибка. Навык поздно засыпать укоренится, а когда ребенок пойдет в детский сад, или даже в школу, он будет с трудом привыкать

к новому порядку! Навык правильного сна следует укоренять с самого начала. Дошкольный возраст для этого — подходящее время. Кладите ребенка в постель не позже $1\frac{1}{2}$ 8, так как в 8 часов он должен спать.

П л о х о й с о н

Наряду с недисциплинированностью, о которой мы уже говорили, и в которой виноваты родители, плохой сон может быть также обусловлен причинами, заключающимися в самом ребенке.

Так, например, увеличенные миндалины или аденоиды могут быть причиной беспокойного сна, страха и выкриков. Чрезмерно увеличенные миндалины мешают спокойному и глубокому дыханию, и у ребенка появляется боязнь задохнуться.

Нервность ребенка сказывается в том, что он во сне кричит, боится, часто просыпается. Невропатические дети также скрипят зубами.

Таких детей обязательно надо повести просмотреть в амбулаторию. Миндалины следует удалить. Невропатических детей нельзя ни в коем случае волновать, особенно перед сном.

Таким детям нельзя переутомляться, хотя, казалось бы, усталость должна была бы способствовать хорошему сну; ее действие однако часто как раз обратное; воспитывать такого ребенка мы должны так, чтобы он чувствовал себя счастливым. Надо обращать внимание на все красивое и радостное вокруг нас. Надо воспитывать в ребенке веру в собственные силы и ловкость. Необходимо в ребенке воспитывать сознание собственного достоинства и водить его в среду детей, чтобы он не думал только о себе.

М ы п р е д у п р е ж д а е м с т а р о с т ь

Вы думаете, что это сюда не относится?

Наоборот. Чтобы предупредить старость, надо вести рациональный образ жизни, и чем раньше мы начнем правильно жить, тем лучших добьемся результатов.

Все то, что вы читаете о правильном образе жизни вашего ребенка, о правильном питании и воспитании, — все это служит не только воспитанию здорового и веселого ребенка, но и воспитанию здорового и сильного человека. Все дело заключается в том, чтобы человек преждевременно не старел. Все, что рождается, стареет, и стареть начинает сразу же с момента рождения. Неправильный образ жизни, однако, ускоряет приближение старости; рациональный образ жизни, наоборот, позволяет сохранить силы до преклонного возраста. А этого-то вы, конечно, и стремитесь добиться, воспитывая вашего ребенка.

Лучшую профилактику старости можно проводить в детстве.

Хотите ли вы, чтобы жизнь вашего ребенка была лучше вашей собственной жизни?

Вы этого можете достичь, но не тем, что будете его баловать и исполнять каждую его прихоть, перекармливать и портить деньгами, а кое-чем гораздо более важным — твердыми гигиеническими навыками, которые ребенок приобретет.

Ваш ребенок с детства должен полюбить физкультуру, закаливание, гигиену, правильный распорядок дня; должен научиться быть спокойным, довольным и трудолюбивым.

С т у л

Дошкольный возраст важен для приобретения ребенком навыка регулярно испражняться. Обычно дети испражняются после утреннего завтрака, но если ваш ребенок пользуется горшком в другое время — это не важно, лишь бы он испражнялся в одно и то же время. Самым выгодным, однако, является время после завтрака; и в дальнейшей жизни эту привычку можно с выгодой соблюдать, так как в это время человек обычно бывает дома, и стул не может его в другой раз потревожить в неподходящее время и на неподходящем месте.

Об этом хорошо знают матери тех детей, у которых кишечник действует после обеда. Если поблизости нет подходящего места, или если ребенок, например, начнет проситься в уборную среди спектакля в детском театре, мать очутится в очень затруднительном положении. Поэтому выгодно быть последовательным и, вырабатывая у ребенка этот навык, приучать его испражняться после завтрака.

Ребенка следует посадить на горшок и объяснить ему, что от него требуется. Не важно, если первые ваши попытки будут напрасными. Если вы будете последовательны, результаты обязательно появятся. Надо только, чтобы вы об этом помнили и регулярно усаживали ребенка на горшок. На горшке ребенку позволяйте сидеть не больше 5—10 минут. В противном случае ребенок привыкнет к горшку и будет, сидя на нем, играть и шалить.

Позже ребенку надо объяснить, что стул нельзя задерживать, и что в уборную надо идти при первых позывах. В противном случае у ребенка появится запор, так как после повторной задержки стула позывы прекращаются.

С запором мы боремся так, как было указано на стр. 196.

До 2—3 лет ребенок пользуется горшком, потом начнет ходить в уборную для взрослых. Для того, чтобы помочь ребенку выработать этот навык, следует приставлять к раковине приступочку; отверстие сидения можно уменьшить деревянным вынимающимся вкладышем, шириной приблизительно в 2 см., который легко вынимать.

В первое время ребенка следует придерживать, чтобы он не боялся, что упадет в раковину, но примерно с 4 лет ребенок может ходить в уборную самостоятельно. Мальчикам, однако, все еще приходится снимать в уборной штанишки, или по крайней мере расстегивать пуговицы.

После стула ребенка следует вытереть, причем обязательно туалетной бумагой; ни в коем случае не пользуйтесь газетной бумагой, которая раздражает кожу. Печатная краска для кожи и слизистой оболочки вредна. До 5 лет мы вытираем ребенка сами; только потом начинаем учить ребенка это делать самостоятельно. Очень важно, чтобы девочки вытирались спереди назад.

Ребенка надо научить мыть после стула руки. Может случиться, что этот навык спасет когда-нибудь жизнь вашего ребенка. Дело в том, что после того, как ребенок побывает в уборной, у него на руках могут остаться неви-

димые для глаза следы мочи и испражнений больного человека; инфекция, содержащаяся в них, может попасть с рук в рот ребенка и заразить его. Именно этим путем чаще всего распространяются кишечные заболевания. Для того, чтобы уничтожить возбудителей заболеваний, достаточно вымыть руку даже в холодной воде.

Учите ребенка на собственном примере. Сами мойте руки и прикажите это делать всем членам вашей семьи.

Тогда этот навык укоренится у вашего ребенка.

При купании, время от времени, просмотрите задний проход ребенка, который при этом стоит на четвереньках. Делать это надо для того, чтобы выяснить, все ли в порядке (прочтите также о глистных заболеваниях у детей на стр. 402). Тщательно (спереди назад) мойте при купании промежность.

М о ч е и с п у с к а н и е

Начиная со второго года жизни, ребенок уже ходит без пеленок и только изредка случается с ним «неприятность». Научите ребенка ходить мочиться и испражняться всякий раз, как ему «захочется», и не задерживать, таким образом, выделений. Для «тренировки» мочевого пузыря, чтобы он мог задерживать большее количество мочи, будет достаточно времени позже, когда ребенок станет более разумным.

Ребенок уже сам просится мочиться, или (главным образом вначале) его надо регулярно каждый час усаживать на горшок. Постепенно можно начать увеличивать эти перерывы, необходимо, однако, наблюдать за ребенком, чтобы не пропустить признаков беспокойства, которое часто наблюдается перед мочеиспусканием. Перед послеобеденным и ночным сном ребенка тоже необходимо посадить на горшок.

Ночью ребенку следует спать бесперебойно 12 часов. Часто, однако, случается, что ребенок один — два раза за ночь просится на горшок, вплоть до 6 лет.

Понятно, что никто из нас не пожалеет трудов, с любовью поднимет ребенка с постели и посадит его на горшок. Ребенок после этого сразу же уснет. Многим из нас, однако, не удастся заснуть и придется час или два прободрствовать.

Поэтому, как только ребенок станет более или менее самостоятельным, мы начнем его учить без посторонней помощи ходить ночью на горшок. Прежде всего надо позаботиться о том, чтобы ребенок мог самостоятельно спуститься с кровати на пол. Ребенка поэтому надо класть на низкую кровать или диван, или же спускать вниз одну из боковых сеток кровати. Потом, вечером, при свете прорепетируем, как следует ребенку слезть с кровати, и где будет стоять горшок. Мы его поставим в ногах кровати и покажем ребенку, как с закрытыми глазами добраться, придерживаясь боковой стенки кровати, до горшка. Ребенок это примет за игру и быстро научится делать.

Н о ч н о е н е д е р ж а н и е м о ч и

В начале второго года изредка еще бывают «неприятности»; мы их считаем естественным явлением. На втором, третьем и дальнейших годах эти случаи, однако, перестают быть естественным явлением, поскольку, конечно, они

часто повторяются. В это время ребенок уже должен уметь владеть сжимателем мочеиспускательного канала.

Дети, страдающие недержанием мочи, являются серьезной проблемой. Дети, правда, обычно сами по себе перестают, став взрослыми, мочиться, но до этого времени недержание мочи является большим мучением и для детей, и для семьи. В детях это может воспитать или чувство собственной неполноценности, или бунтарское безразличие, или, наконец, чувство тягостного унижения.

Это явление могут устранить не имеющие на вид значения мелочи. Лекарства в большинстве случаев не помогают, разве что оказывают суггестивное влияние. Помогает, однако, правильное отношение тех, кто занимается ребенком.

Полезно искать и найти причину недержания мочи. В первую очередь должны быть исключены следующие причины: Чрезмерно кислая или чрезмерно щелочная моча. (Мочу надо исследовать.) — Тесные штаны или грубые швы. — Чрезмерно увеличенные миндалины. — Недостаточная чистота области наружных половых органов. — Испорченные зубы. — Острицы. — Слипшаяся крайняя плоть.

Самой частой причиной бывает, однако, холод. Ребенок переодевается из теплой одежды в холодную и ложится в холодную постель. От холода сразу же закрываются поры кожи и сужаются кровеносные сосуды, отчего кровь в большем количестве попадает внутрь тела. Так как через почки протекает больше крови, они начинают в большем количестве выделять мочу. Мочевой пузырь переполнится, и через час или два ребенок выпустит мочу в постель.

Часто также случается, что мать посадит ребенка помочиться, но не совсем разбудит ребенка. Ребенок помочится в подсознательном состоянии, а через некоторое время сделает это же самое в постель. Ребенок, таким образом, сохраняет вредные привычки грудного возраста. В таком случае следует ребенка разбудить и полностью вывести из состояния сна; лучше всего, чтобы родители приказали ему встать, взять свой горшок и затем уложили ребенка в постель. Это часто приносит хорошие результаты.

Из психических причин следует упомянуть следующее: на первом месте страх. Пусть даже недостаточно выраженный и проявляющийся всего лишь повышенной «нервностью» ребенка. Боязнь темноты, брань ленивой матери, боязнь холодного пола и горшка. Далее — стремление привлечь к себе внимание, пусть даже неподходящим образом (ребенок, например, упрямится, очутившись после рождения брата или сестры на втором месте). Понятно, однако, что он это не вполне сознает! — Иногда причиной бывает недостаточный уход и невнимание к ребенку.

Б о р ь б а с н о ч н ы м н е д е р ж а н и е м м о ч и

Как же мы будем лечить это состояние? Несмотря на то, что причины его различны, а иногда совершенно не ясны, имеются все-таки основные принципы лечения такого ребенка.

Прежде всего врач осмотрит ребенка, чтобы выяснить не болен ли он чем-нибудь. Починка зубов, операция миндалин, излечение запора ликвидируют иногда сопровождающее их ночное недержание мочи.

Пища ребенка должна быть подходящей; днем он должен получать достаточное количество жидкости, а вечером, наоборот, совсем не пить. После обеда даже дети старшего возраста должны лежать отдыхать, чтобы вечером не быть слишком усталыми, и чтобы сон не был слишком глубоким.

В некоторых случаях можно попробовать тренировать мочевой пузырь, чтобы он мог задерживать большее количество мочи. Трех или четырехлетнего ребенка можно уже научить мочиться 4—5 раз в день: после пробуждения, после завтрака, перед или после обеда, перед послеобеденным завтраком или после него, перед сном. Начинаем с того, что сперва даем ребенку горшок каждый час; через неделю удлиняем перерывы до 2½ часов, пока, в конце концов, не добьемся того, что ребенок мочится 4—5 раз в день. Это значит, что ребенок должен выдержать 4—5 часов. При этом следует ребенка поощрять и внушать ему, что и ночью он ничего не сделает.

Выгодным оказалось будить ребенка в 22,00 часа и усаживать на горшок. Ребенку это не мешает, так как он немедленно вновь засыпает, оставаясь обычно после этого сухим до самого утра.

Что надо делать в том случае, если мы найдем утром, или даже еще ночью кровать мокрой? Переменить простыню и переодеть ребенка без брани и злобы. Говорить следует мало, но наши замечания должны быть поощрительны, спокойны и дельны. «Получилась оказия, но в следующий раз этого не повторится, правда? Я тебе помогу всю ночь остаться сухеньким». А ребенок, ожидающий со страхом наказания, а от неразумных родителей и порки, за такое обращение платит трогательным усердием.

Мать, понятно, должна научиться сдерживаться, охотно приносить жертвы (подразумевается работа, связанная со стиркой) и сохранять веселое выражение лица, а этому тоже надо научиться. «Ты уже скоро это перестанешь делать. Заметно улучшение!»

Во всяком случае надо позаботиться о том, чтобы ночное белье и постель были согреты. Это не изнеженность и не потворство, а один из видов лечения, и при том очень обоснованный. Не бойтесь этого. Позже, когда ребенок избавится от этого навыка, не нужны будут эти мероприятия. Позаботьтесь также о достаточно теплом одеяле.

В общем можно сказать, что при соблюдении этих указаний, ликвидировать ночное недержание мочи не так уж трудно, главным, однако, является правильное обращение с ребенком.

Уход за зрением

Люди знают, что означает зрение для жизни человека. Очень редко, однако, им бывает известно, и чем заключается гигиена зрения, а ведь в сущности надо только соблюдать разумную осторожность.

Уже в первой части книги была подчеркнута необходимость ухода за зрением маленького ребенка: ежедневное правильное вытирание век, кипяченой или борной водой. Лица и предметы, к которым мы хотим привлечь внимание ребенка, надо помещать по крайней мере на расстоянии 40 см от глаз ребенка; никогда нельзя вешать и коляске погремушку прямо перед глазами ребенка; источник света надо затемнять; от солнца защищаем глаза ребенка полями шляпы или очками; если в глазах появляется слизисто-

должен постараться
... не ...
... чтобы ...
... в ...
... Трех или четырех ...
... в день: после ...
... перед ...
... что сперва ...
... перерывы до 21 ...
... мочится 4-5 раз в ...
... асов. При этом ...
... ничего не ...
... и усаживать на горшок ...
... овь засыпает, ...

ом, или даже еще ...
... еть ребенка без ...
... должны быть ...
... но в следующий раз ...
... ночь остаться ...
... а от неразумных ...
... ьным усердием.

... охотно ...
... ркой) и ...
... ся. «Ты уже скоро ...

... ное белье и ...
... а один из ...
... Позже, когда ...
... приятия. ...

... ека. Очень редко, ...
... зрения, а ведь в ...

... .
... бходимость ...
... е вытирание ...
... мы хотим ...
... расстоянии 40 см ...
... емушку прямо ...
... лица ...
... появляется ...



гнойное отделение а также при покраснении век или конъюнктивы, надо немедленно идти к врачу.

Начиная со второго года жизни, следует все время обращать внимание на ясность глаз, состояние конъюнктивы и век. Грязные руки ребенка следует отводить от его глаз. При трении век в сальные железы может попасть грязь и вызвать воспаление — ячмень. С ребенком не следует ходить в закуранные и пыльные помещения, не надо ходить и на прогулку при сильном ветре с пылью. От этого тоже может возникнуть конъюнктивит и воспаление края век.



Сюда же относится и защита глаз от повреждений: следует убирать все длинные и острые предметы. Позже, в 3—4 года, надо научить ребенка обращаться с ножницами, а если есть возможность, то даже приобрести для него его собственные ножницы с закругленными концами. Какую мы этим ему доставим радость!

Следует обратить внимание ребенка на то, какой вред он мог бы причинить своим глазам при неосторожном обращении с проволокой или с палками, которые дети любят втыкать и натягивать. При натяжении и ослаблении они могут попасть в лицо ребенка. Ребенка (в возрасте 4—5 лет) надо научить резать и стругать не по направлению к себе, а, наоборот, от себя.

Если глаз обращен к яркому источнику света, например, к солнцу или к открытой электрической лампочке, то острота зрения снижается! Ослепить также может белая скатерть, находящаяся на солнце, белая дорога, отражение солнца в воде. Прямые или прямо отраженные лучи не должны попадать в глаза. Защищайте от них глаза ребенка очками, а лучше всего отведите ребенка в тень.

Источник искусственного света должен находиться в абажуре, а если ребенок играет или просматривает картинки, то свет всегда должен падать с левой стороны.

Уделяйте внимание зрению вашего ребенка

Не косит ли он глазами? Маленькие дети после рождения косят глазами, но это явление естественное и в скором времени проходит. Если, однако, ребенок будет продолжать косить глазами и дальше, идите к главному врачу — специалисту, причем чем скорее, тем лучше. Этот порок в большинстве случаев можно ликвидировать, и над ребенком, во-первых, не будут насмехаться другие дети, а во-вторых, ребенок сможет пользоваться косящим глазом, которым бы он при косоглазии не видел.

Не часто ли краснеют глаза у вашего ребенка и не часто ли бывает у него ячмень? Это может быть вызвано запыленностью и недостаточной чистотой окружающей среды; в других случаях, однако, причиной этого может быть плохое зрение. Считайте это предостережением и дайте исследовать зрение вашего ребенка!

Не прищуривает ли ваш ребенок глаз при устремлении взора вдаль? Прищуривание помогает людям более резко различать предметы в тех случаях, где их зрение нарушено. Таким образом, это указывает на то, что ваш ребенок плохо видит. Пойдите с ним к врачу.

Часто ли вы наблюдаете у своего ребенка «покраснение глаз»? Причиной этого может быть болезнь, а может быть просто утомление зрения. В этом случае можно дать только один совет: пойти на осмотр к специалисту. Самым частым недостатком зрения является близорукость. Чаще всего она наследственна.

Незнание и небрежное отношение может ухудшить близорукость. У маленького ребенка, который еще не умеет читать, нельзя при наружном обследовании выяснить легкую степень близорукости. Имеются все же признаки, которые сопровождают это состояние. О «покраснении глаз» мы уже говорили; внимательных родителей этот признак толкнет на мысль, что у ребенка больные глаза. У слабых глаз зрение требует большего напряжения, а от этого напряжения страдает весь организм человека. У него часто болит голова, глаза и веки бывают красными, часто повторяется ячмень.

У нас нет лекарства от близорукости. Не верьте шарлатанам, обещающим помочь зрению массажами и прополаскиванием глаз. Помочь могут только стекла. Не жалейте ребенка, носящего очки, и не считайте его беднягой! Он к ним очень быстро привыкнет и станет равноценным членом детского коллектива, так как будет видеть всё то, что и остальные, и ничего не потеряет в жизни. Ребенок не должен будет напрягаться.

Если ваш ребенок носит очки, научите его их чистить и укажите, как часто надо это делать.

Правильно подобранные очки не только облегчат жизнь ребенка, но и укрепят его здоровье.

Некоторые матери, думая о будущем замужестве дочерей, запрещают девочкам носить очки, чтобы они не мешали их «красоте» и привлекатель-

ности. Приходится также слышать, что к очкам привыкают, и что непрерывное ношение ухудшает близорукость. Понятно, что все это глупые суеверия, которых ни в коем случае не внушайте детям и не отравляйте им жизнь.

С л у х

Серные железы в ухе выделяют желтоватую серу, которая подается по направлению наружу. К ней прилипает пыль и грязь. Для того, чтобы уши были чистыми, вполне достаточно их ежедневно мыть водой и мылом. Непозволительно чистить уши шпилькой для волос. При этом можно травмировать наружный слуховой проход, может также произойти и разрыв барабанной перепонки с неблагоприятными последствиями для слуха.

Глухота чаще всего является осложнением скарлатины или кори. Если это случится в раннем детстве, когда еще не развита речь, ребенок остается еще и немым. В специальных медучреждениях он, однако, научится говорить, равно как и читать с губ. Целесообразно, как можно раньше посоветоваться в таком учреждении о том, когда надо учить ребенка.

Иногда дети болеют воспалением среднего уха (отитом), после которого может остаться отверстие в барабанной перепонке, т. е. воспаление становится хроническим. Из уха все время вытекает беловатая жидкость, у которой со временем может появиться дурной запах. Таких детей необходимо отвести к врачу и болезнь очень энергично лечить, так как иначе грозит опасность, что инфекция захватит и прилегающие кости, и перейдет на мозговые оболочки.

Научите ребенка правильно сморкаться! Сморкаться лучше не двумя ноздрями сразу, а только одной, придерживая вторую платком. Если сморкаться сразу обеими ноздрями, то при этом воздух нагнетается в трубу, соединяющую носоглотку с барабанной полостью, а это может повлечь за собой заражение среднего уха. Кроме того, сморкаться надо легко, ненапряженно, чтобы не «закладывало ухо», т. е. чтобы барабанная перепонка не втягивалась внутрь, так как это вызывает у детей неприятное ощущение.

Без назначения врача ребенку никогда ничего не следует капать в ухо. Значит, не капать ни масла, ни перекиси водорода, которые бывают домашними средствами, и которые часто употребляют при болях в ухе.

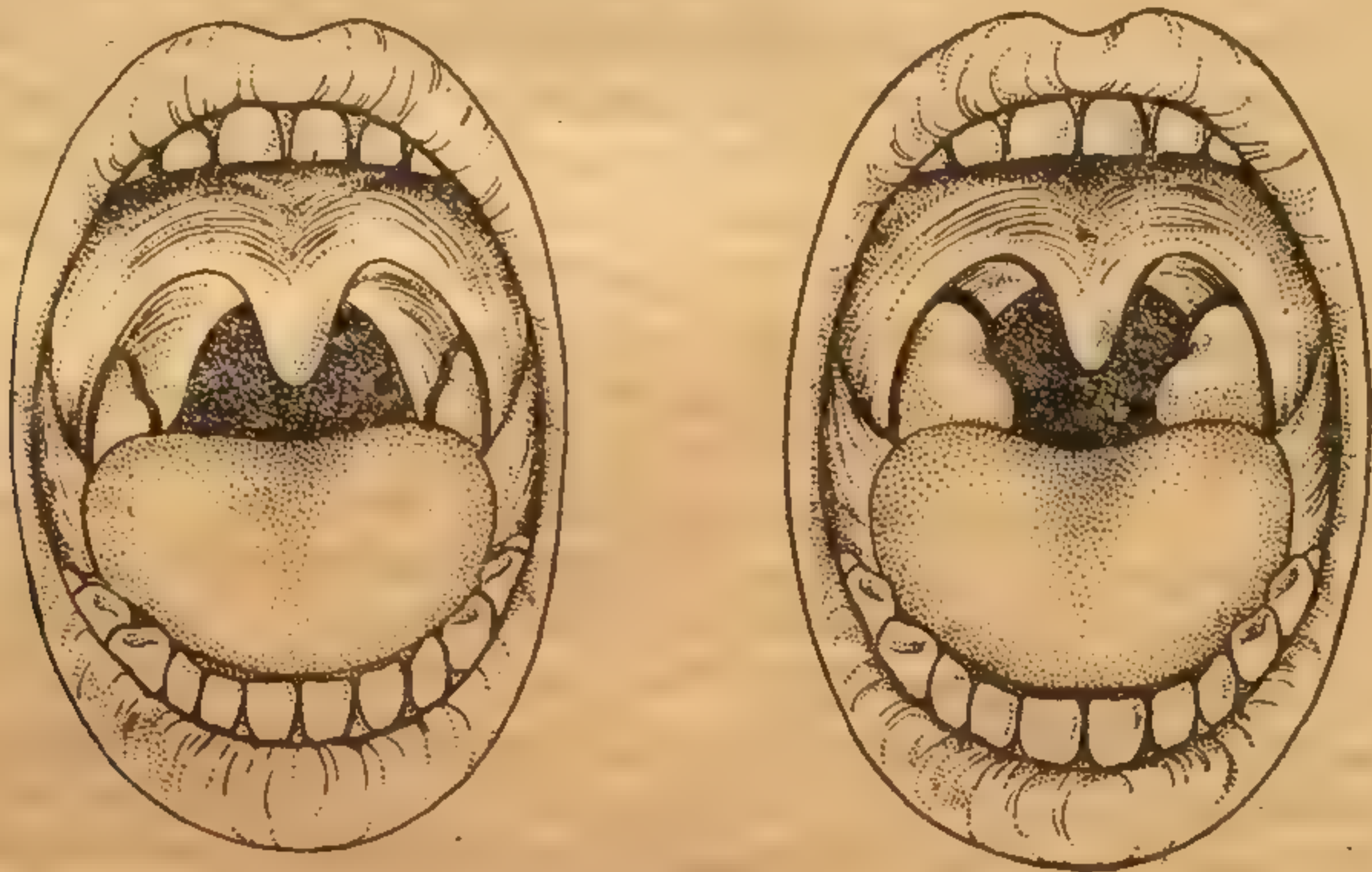
Если что-нибудь влезет ребенку в ухо, то идите к врачу раньше, чем у него возникнет воспалительный процесс. То же самое следует делать и в том случае, если ребенок сам себе что-нибудь сунет в ухо. Не пытайтесь засунутую вещь вынимать сами. Обычно это кончается тем, что ее вы засунете еще глубже. У врача для извлечения имеются специальные инструменты. Не откладывайте посещение врача. Иностранное тело в ухе может набухнуть и серьезно его повредить.

Ребенку, у которого после воспаления среднего уха осталось отверстие в барабанной перепонке, нельзя при купании нырять, так как вода может проникнуть через барабанную перепонку в среднее ухо и стать причиной его воспаления или обусловить расстройство органов равновесия, причем человек может утонуть. Поэтому отведите ребенка, перенесшего воспаление среднего уха, к врачу, чтобы он выяснил, не осталось ли в барабанной пе-

репонке отверстия. Ветер и сквозняк у открытого окна быстро едущего автомобиля для ушей неприятны, и у людей, которые перенесли пусть даже легкий катар, могут вызвать его повторение.

Н о с и з е в

Человеку следует дышать носом. Волосы, растущие в носу, фильтруют воздух, препятствуя так проникновению пыли в легкие, а большое количество кровяных сосудов согревает воздух. При дыхании ртом это отпадает. Поэтому не дышите ртом.



Миндалины нормальные и увеличенные

Если вам приходится наблюдать, что ребенок непрерывно дышит ртом, то это значит, что в полости носа или в отверстиях, соединяющих полость носа с глоткой, находится какое-то препятствие. Иногда это препятствие можно устранить сморканием (чего дети очень не любят), но о чем забывают; в других случаях препятствие бывает стойким — речь идет о так называемой третьей миндалине (аденоидах). Хроническое воспаление слизистой оболочки носа ведет к ее утолщению и непроходимости носа. Такие же признаки наблюдаются и при небольших врожденных искривлениях носовой перегородки.

Наблюдайте за ребенком, не дышит ли он ночью постоянно ртом. Причиной этого чаще всего бывает разрастание лимфатической ткани, «третья миндалина». Это приходится часто наблюдать у слабых детей, у которых имеется склонность к опуханию лимфатических узлов. Небольшое и неопасное хирургическое вмешательство принесет помощь. Операцию можно сделать когда угодно, а если надо, то и в первый год жизни.

Очень важно, чтобы родители старались как можно скорее ликвидировать дыхание ртом, так как оно мешает развитию всего организма. Ребенок бывает бледным, безразличным ко всему окружающему, во время сна беспокойным. Говорит «в нос». Выглядит такой ребенок «глуповатым». Непосредственное вдыхание воздуха, без предшествующего его согревания в по-

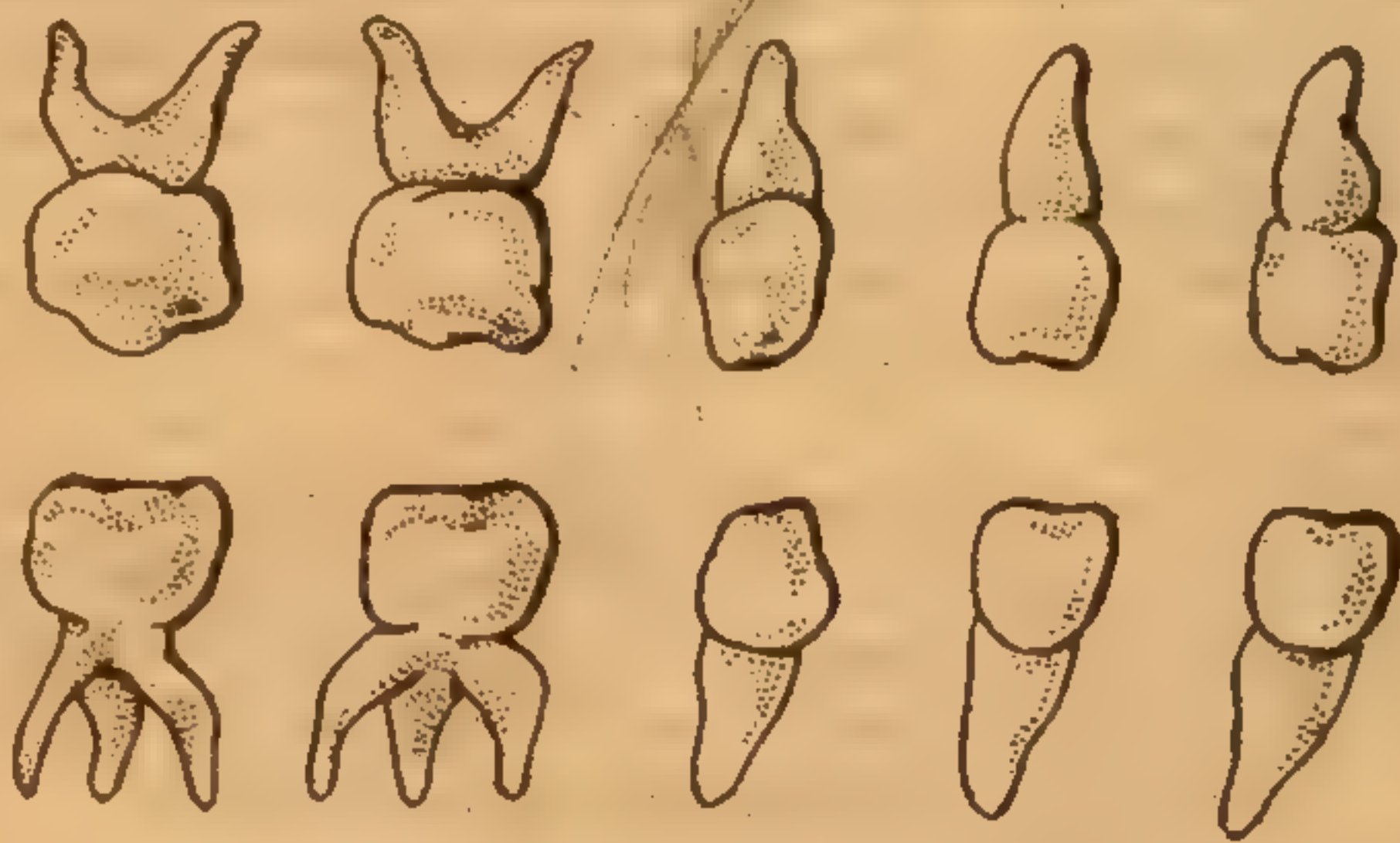
лости носа, и без фильтрации воздуха волосами носа, легче может занести в легкие инфекцию. После врачебного вмешательства дети обычно начинают хорошо развиваться и бывают менее подвержены заболеваниям верхних дыхательных путей.

К миндалинам надо относиться внимательно! Если вы их найдете покрасневшими, не говорите, что это «только» ангина. Гнойное воспаление миндалин часто является входными воротами ревматизма и пороков сердца. Иногда они угрожают почками, среднему уху, «аппендиксу», брюшине. Необходимо поэтому, чтобы родители ни к каким болям в горле не относились халатно и вовремя просили совета врача.

З у б ы

Основой правильного пищеварения является хорошее разжевывание. Для жевания нужны здоровые зубы.

В 2½ года у здорового ребенка обычно бывают все молочные зубы, т. е. 20 зубов. Ребенок их должен ежедневно перед сном чистить, а утром перед умыванием должен их выполоскать водой. Когда ребенок станет старше, он может их полоскать или специальным полосканием, или соленой водой. Так как и у трехлетних детей бывают порченные зубы, детей советуют водить на просмотр к зубному



Половина комплекта молочных зубов

врачу с трехлетнего возраста, а потом уже не забывайте ходить с ребенком к зубному врачу каждые полгода.

У з у б н о г о в р а ч а

Как же добиться того, чтобы ребенок ходил к врачу без жалоб и плача? Своевременно подумайте об этом, и когда сами пойдете к зубному врачу, возьмите с собой ребенка. Уже на третьем году жизни ребенок бывает настолько воспитан, что его можно взять с собой в зал для ожидания и в приемную врача, и дать ему все просмотреть. Ребенок со всем этим познакомится и во второй раз пойдет к врачу без всяких разговоров. Расскажите ему, что врач лечит больные зубы, а дырочки в зубах вычистит и заполнит кашицей, которая затвердеет.

Врач, без сомнения, поймет ваши воспитательные стремления. Если вы научите ребенка гордиться своими чистыми зубами, он тоже согласится сесть в кресло и показать их дяде доктору. В первый раз врач на зубы только посмотрит и похвалит их. В следующий раз врач в детской зубной амбулатории уже зубы осмотрит и небольшие дупла починит. Если вы пойдете вовремя, ребенку будет не больно, если же вы пропустите подходящее время, лечение будет болезненным.

При сверлении зубов никак нельзя избежать неприятного ощущения, и это не следует замалчивать ребенку. Прямо ему скажите, что сверление немного неприятно, но что продолжается оно недолго, и что храбрый ребенок его без труда выдержит. И как он потом может похвастаться дома и своим товарищам, что у него починены зубы и что он при этом даже не плакал!

Если же он потом все-таки при сверлении немного всплакнет, сделайте вид, что вы этого не заметили. По дороге домой подчеркните положительное в его поведении: каким он был бесстрашным, как хорошо открывал и полоскал рот и как совсем немножко плакал. «А в следующий раз ты совсем не будешь плакать, правда?»

Что касается вознаграждений за то, что он «будет хорошим», то этого лучше не делать. Ребенок будет считать, что хорошим надо быть только за вознаграждение, и будет этого требовать все время.

Ребенок должен слушаться, так как приказание родителей в его интересах. Но мы не будем строгими родителями (слушаться без объяснений и без пререканий!) и объясним все, что требуем от ребенка доступными его пониманию словами. Не надо ничего обещать, но если ребенок нас охотно слушается и старается побороть свой страх, надо его похвалить и вознаградить игрушкой, или каким-нибудь маленьким гостинцем.

Молочные зубы требуют такого же ухода, как и постоянные

Прежде всего уже потому, что только здоровые зубы могут выполнять свое назначение — пережевывать пищу. Далее потому, что испорченный зуб может стать источником заражения всего организма, и наконец потому, что запущенные молочные зубы могут обусловить кривой и неправильный рост постоянных зубов.

Неровно и неправильно выросшие зубы означают, что они не могут выполнять своего назначения. Пища плохо ими пережевывается и попадает в желудок недостаточно приготовленной, что угрожает всему организму.

Поэтому-то мы так тщательно и лечим молочные зубы, хотя знаем, что они выпадут и будут заменены новыми. Делаем это мы для того, чтобы постоянные зубы были безупречными.

Для того, чтобы молочные зубы ребенка были здоровыми он должен: получать хорошее питание, ежедневно чистить их, упражнять, пережевывая твердую пищу (корки, мясо, твердые сырые овощи), и каждые полгода ходить на просмотр к зубному врачу.

Зубы портятся от неправильного питания, в котором, главным образом, имеется недостаток молока, молочных продуктов и овощей, и в котором, наоборот, избыток углеводов — т. е. сладостей, мучных сладких блюд, свежего хлеба.

Скажите себе, что ваш ребенок пойдет в школу со здоровыми зубами, и что вы их ему сохраните, как можно дольше. Дети с хорошими зубами бывают, в общем, более здоровыми, лучше развиваются, больше весят, бывают более высокими, а в психическом отношении более живыми, чем дети с плохими зубами. Испорченные зубы часто сопровождаются головными болями, заболеванием десен, запахом изо рта и плохим пищеварением. Правильным уходом за зубами всего этого можно избежать.

Физическое воспитание

Осанка — показатель состояния здоровья — Какая манера держаться у вашего ребенка? — Почему мы придаем такое значение осанке? — Учите правильной манере держаться! — Корригирующие упражнения для маленьких детей — Естественные движения ребенка — Корригирование детей старшего возраста — Физкультура — Как содействовать детской физкультуре? — Игры — Игра как подготовка к труду —
На детской площадке

Осанка — показатель состояния здоровья

Осанка является показателем физического и душевного здоровья. Наблюдайте за вашим ребенком, когда он об этом не знает, чтобы выяснить, как он стоит.

Хорошо сложенный и бодрый ребенок бывает стройным, с нормально поднятой головой, выгнутой вперед грудью, прямой спиной, плоским животом и параллельно расположенными ногами.

Конечно, так образцово стоять и ходить может только взрослый человек. Маленькие дети только со временем приобретут такую осанку. Этому будут способствовать, во-первых, рост, а во-вторых — выработка навыков, о чем должны позаботиться вы.

Большинство маленьких детей стоит с выгнутым вперед животиком, и это естественно. Дело в том, что у детей в возрасте 3—5 лет бывает иной наклон таза и у них не может быть той осанки, которая должна была бы быть у взрослого человека. Только позже дети учатся выгибать вперед грудь и прятать живот.

Какая манера держаться у вашего ребенка?

Эти рисунки касаются только детей 4—5 летнего и более старшего возраста. За ребенком можно наблюдать только тогда, когда он стоит совершенно естественно, не сознавая того, что за ним наблюдают.

На первом рисунке показана правильная осанка. Голова поднята, грудь нормально выгнута вперед, спина ровная (но не плоская), живот не выдается, колени не согнуты.

На втором рисунке изображена плохая манера держаться. Голова опущена вниз, покатые плечи, сутулость, впалая грудь, выпяченный живот, согнутые колени.

Между обеими крайностями имеется много переходных типов.

Если вы занимаетесь фотографией, то снимите вашего ребенка сбоку и сравните с данными типами!



Почему мы придаем такое значение осанке?

Прежде всего мы обращаем на нее внимание потому, что она указывает на физическое и душевное развитие ребенка. Плохая осанка указывает на слабую мускулатуру, неправильное, по всей вероятности, питание, утомленность, болезнь, плохие навыки или на робость, боязливость и страдание, иными словами — на нездоровое общее состояние.

Надо устранить причину и научить ребенка правильной манере держаться.

Но и наоборот: научив ребенка правильной манере держаться, можно повлиять на общее состояние здоровья ребенка.

Может быть, ребенок сразу и не поймет, чего мы от него требуем, говоря: «Подними голову!» или «Стой ровно!», — надо, однако, с раннего детства и непрерывно бороться с плохой манерой держаться, так как она могла бы стать привычкой. Плохая осанка может, конечно, указывать на мышечную слабость, или на какое-нибудь общее заболевание. И это является одной из причин, почему так важно следить за манерой держаться.

Хорошая осанка способствует большему расширению грудной клетки, хорошему развитию легких и сердца, воспитывает обоснованную самоуверенность, которая не позволяет развиваться вялости и робости.

Учите правильной манере держаться!

Если манера держаться имеет такое значение, то этим вопросом стоит серьезно заниматься.

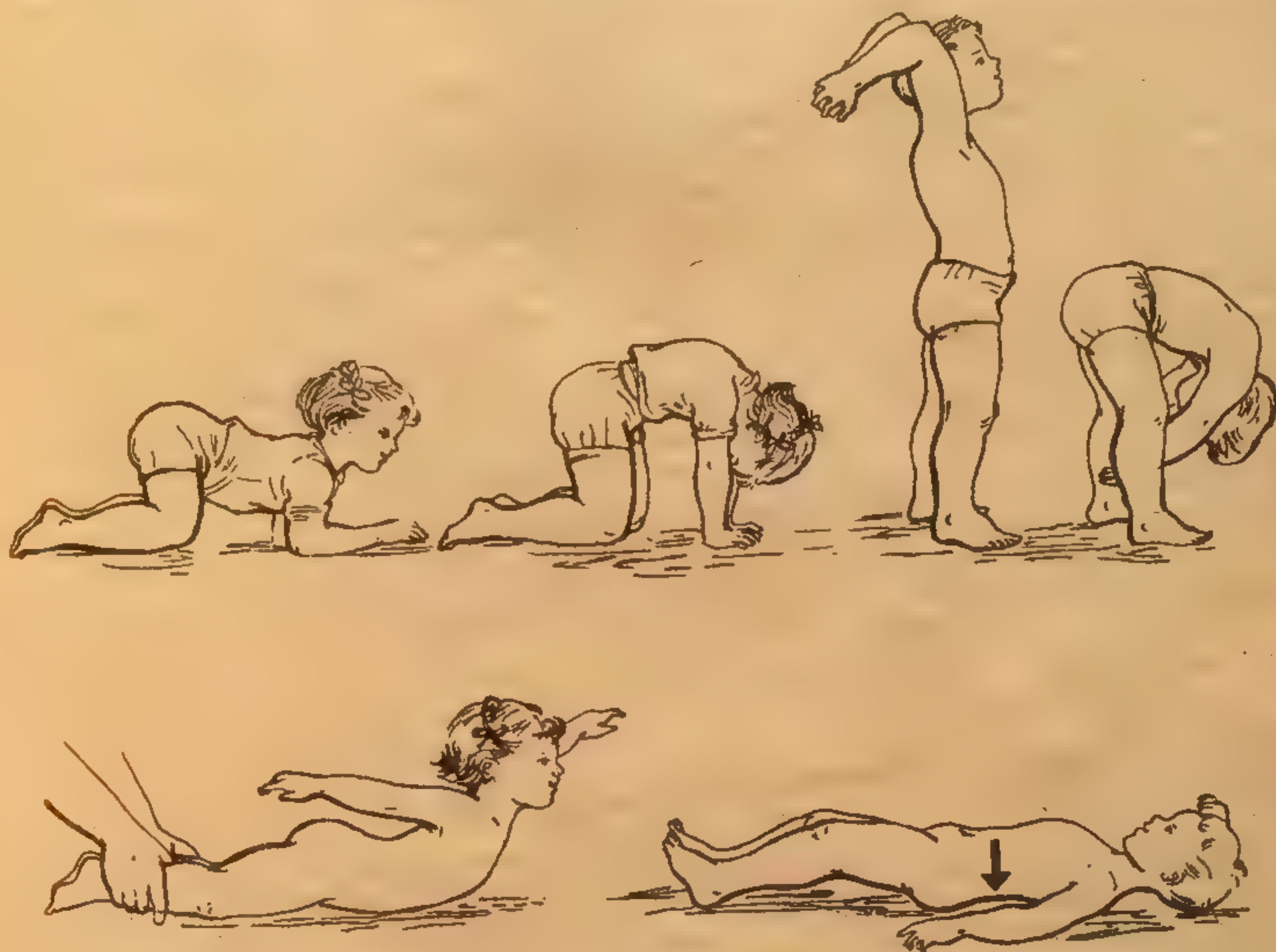
Предположим, что ваш ребенок хорошо питается, в меру играет и отдыхает, что у него нет физического недостатка, что он хорошо одет в свободное платье и что в его распоряжении подходящая для него мебель. И у ребенка, который так хорошо обеспечен всем нужным, может быть плохая манера держаться, если он привыкнет к ней по какой-нибудь внешней причине. Особенно в период так называемого первого стремительного роста, т. е. более быстрого роста в возрасте около 4 лет, появляется в манере держаться какая-то вялость. Этому содействует то обстоятельство, что дети в этом возрасте ищут более спокойных развлечений, при которых в согнутом положении занимаются разными видами «архитектурной» деятельности на песке, глине, например: роют ямки, строят плотины или дома, играют с кубиками. При этом они привыкают сидеть и стоять сгорбленными.

Напоминание детям стоять и сидеть ровно не дает никаких результатов. Гораздо лучше, чтобы ребенок упражнял мышцы спины, т. к. это ему позволит совершенно автоматически правильно держаться.

Корригирующие упражнения для маленьких детей

Мы будем с ребенком «выгибать по-кошачьи спину», «колоть дрова», «качать воду», «звонить в колокола» — проводить все эти подражательные упражнения, которые следует сопровождать стишками или сказкой, специально для этой цели нами выбранными.

Следует разрешить детям кататься по полу, пролезать через низкие и узкие отверстия (под стулом, креслом, под натянутой веревкой). Ребенок может изображать «канатоходца» (ходить по щели или нарисованной на полу ровной линии) — переносить на голове какую-нибудь вещь, например, мешочек с песком. Полезно упражнение «птичка» — ребенок ляжет на животик, а мы его легонько придержим за щиколотки; ребенок раскинет в стороны, как крылья, руки и приподнимет от земли на короткий срок голову и туловище. Это надо повторять от 3 до 6 раз. Или, положив ребенка



на спину, прикажем ему так прижаться к земле, чтобы мы и руку не могли просунуть под его бедрами (чтобы и мышца не могла проскользнуть). Целью этого упражнения является ликвидация чрезмерного поясничного изгиба позвоночника, результатом чего бывает выпяченный животик.

Одновременно с другими упражнениями и играми, о которых мы будем говорить дальше, этому упражнению ежедневно следует уделять не менее 10—15 минут. Понятно, что надо подчеркивать развлекательный характер этого упражнения, чтобы у ребенка создавалось впечатление игры, в которой он с удовольствием принимает участие. Наибольших успехов мы достигнем в том случае, если отец или мать будут упражняться вместе с ребенком. Понятно, что эти упражнения должны происходить всегда на чистой подстилке (одеяле, линолеуме, ковре, вымытом полу).

Летом надо брать ребенка на купанье, а когда ребенок привыкнет к воде, его можно будет держать на поверхности в горизонтальном положении так, чтобы, лежа на животе, он мог двигать руками и ногами. При этом мы ходим

с ребенком туда-сюда, что создает у ребенка впечатление собственного движения вперед. Обыкновенно это упражнение доставляет детям радость. Придерживая голову над водой, дети напрягают мышцы спины и с раннего возраста привыкают к холодной воде. Ребенок, с которым родители регулярно упражняются, относится к ним с доверием и в воде и не противится этим упражнениям, которые готовят почву для обучения плаванию. Лучше с ребенком ходить в воду часто, но держать его в воде не долго. В положении на спине ребенок должен упражняться минуту.



Наш ребенок нуждается в полезных для него движениях. Передвигаясь вперевалку, бегая и играя по-своему, ребенок совершенно инстинктивно и естественно упражняется. Некоторые обстоятельства, однако, его в этом ограничивают (жизнь в городе, лютая зима), поэтому надо стараться ему помочь и создать все условия для его здорового развития.

Естественные движения ребенка

Не каждый знает, что следует подразумевать под понятием «детская игра». Для взрослого человека часто бывает непонятным, почему ребенок шныряет, бегает, всюду лезет и всему подражает, как обезьянка. Именно в этом-то и заключается детский мир: все, что ребенок видит вокруг себя, он немедленно превращает в игру. Ребенок двигается просто потому, что движение ему доставляет наслаждение и является для него игрой, а этим самым он приносит пользу своему организму. Чтобы начать двигаться, взрослому нужен какой-нибудь повод. Его кто-нибудь должен заставить двигаться, или его должна провлекать какая-нибудь выгода. У детей это совсем не так. Дети двигаются инстинктивно. Движения свойственны их возрасту. Если ребенок не резвится, если он не оживлен, если он не сует всюду своего носа и «не шалит», — по всей вероятности, он болен. Хороший

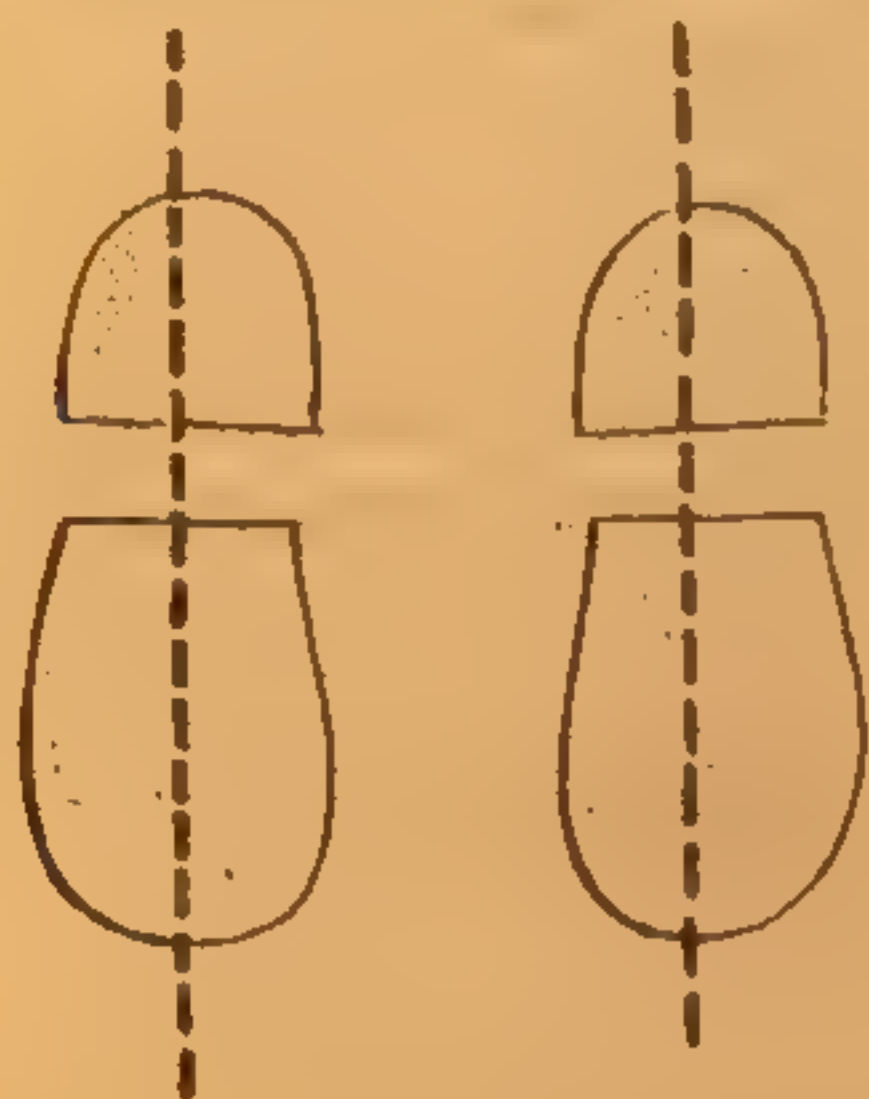
воспитатель не портит детям игры, не прикрикивает на них непрерывно, не мешает им и не пугает их, а наоборот, старается использовать их естественную и инстинктивную страсть в своих воспитательных целях. Хороший воспитатель даст ей правильное направление, полезное для тех задач, которые ждут ребенка в его будущей жизни. При этом, однако, воспитатель должен позаботиться о том, чтобы ребенок не сбился с правильного пути.

Корригирование детей старшего возраста

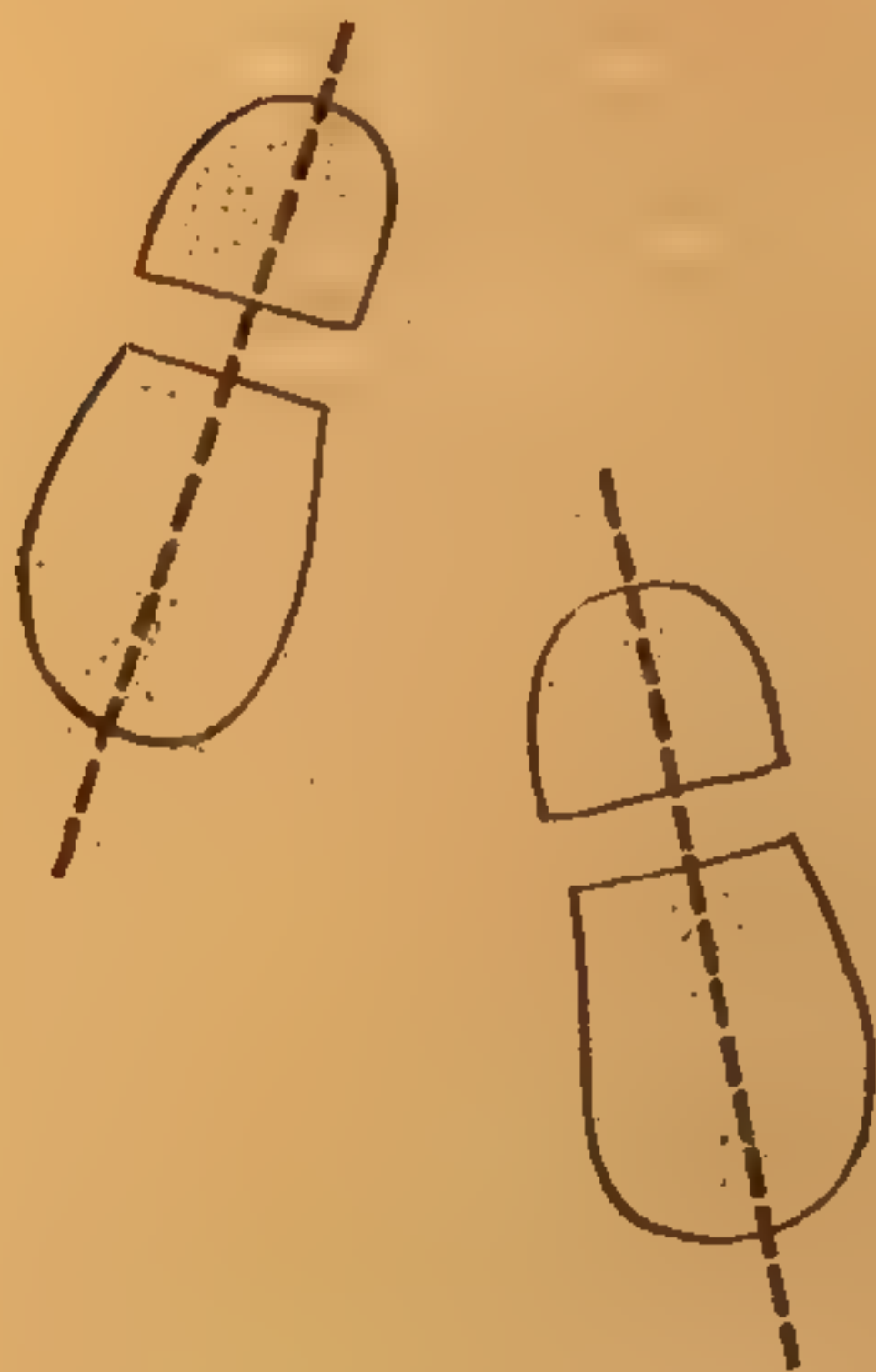
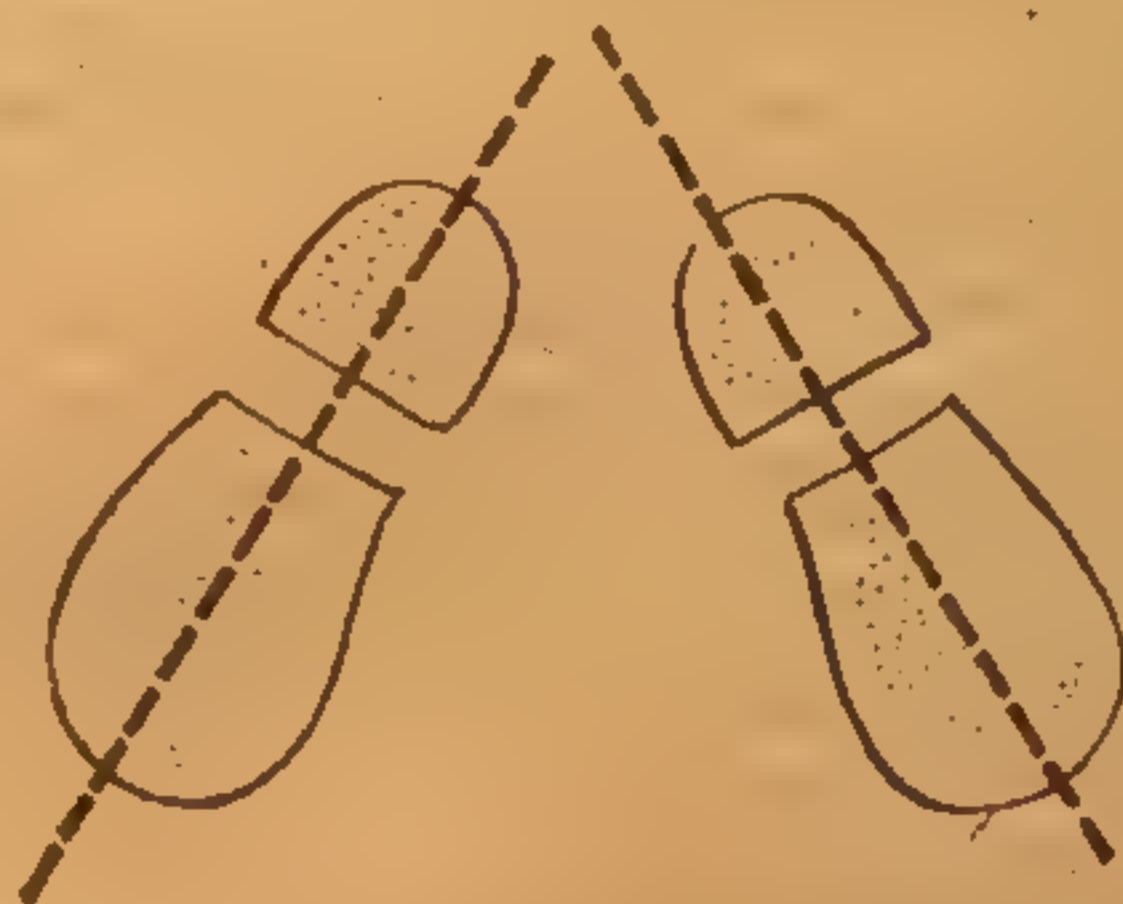
Уча 5—6 летнего ребенка правильной манере держаться, надо придерживаться определенных указаний.

1) Правильно стоять: ненасильственно расправить плечи, выгнуть грудь, не выпячивать живота. Ноги надо ставить так, чтобы ступни находились

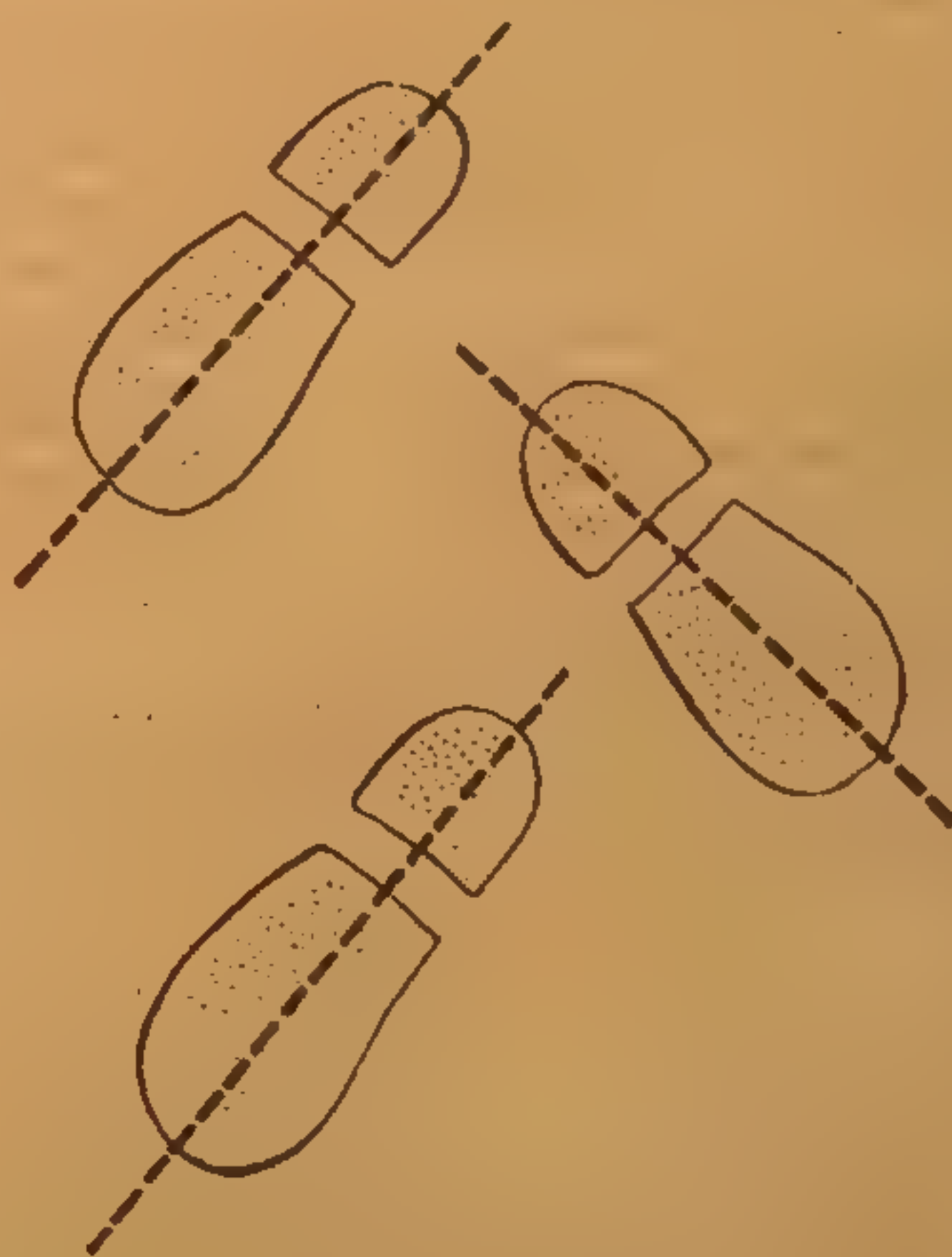
Вот, так надо стоять!



Но не так!



Вот, так надо ходить!



Но не так!

скорее в параллельном положении, а не расходились врозь! Все это надо делать ненасильственно, без напряженного сокращения мышц и не переставая дышать.

2) Правильно ходить: ступни почти параллельно; если носки насильственно выворачивать наружу, как требовали раньше, то перегружается внутренний свод стопы (см. стр. 379), и у слабых ног может развиваться плоскостопие. Если вы идете с ребенком, то идите таким шагом, чтобы ребенка не надо было тащить за руку (к чему он может привыкнуть), или, чтобы он, бедняга, не должен был, поспевая за вами, бежать.

3) Правильно сидеть: не горбясь, с положенными при еде на стол руками (чтобы не кривился позвоночник), глубоко сидя в стуле (а не на его краю) и опираясь о пол ногами. (Если ноги находятся в воздухе, ребенок часто кривится и не сидит ровно.) Стол должен доставать до груди ребенка. Если он выше, то у ребенка появляется склонность «валиться по столу», т. е. положить на стол локти, а на них голову. Ребенок мог бы также привыкнуть подпирать при еде голову, да и вообще есть, опираясь на стол руками. Поэтому лучше зря не портить ребенка, а если у него нет собственного стола, то лучше подложить под него подходящую подушку.

В том, что у ребенка плохая манера держаться, часто виноваты вы, или ваша мебель.

Если же, конечно, ребенок действительно вял, и его манера держаться вызывает у вас опасения, отведите его к врачу-ортопеду, который посоветует корригирующие упражнения, поскольку не хватает тех, о которых мы будем говорить в следующих разделах.

Физкультура

Для того, чтобы организм правильно развивался и оставался здоровым, он нуждается не только в правильном питании и чистом воздухе, но и в движении, играх, физкультуре.

Речь идет о тех движениях, которые ребенок и сам любит делать. Воспитателю следует не мешать ребенку, а, наоборот, помогать ему и охранять от травм, т. е. смотреть за ним, и обращать внимание на то, чтобы ребенок из-за неосторожности и малого опыта не повредил своему здоровью.

Грудной ребенок тоже должен ежедневно заниматься физкультурой. Вынув ребенка из конверта и распеленав, матери (в натопленной комнате) следует положить его на прочную, но мягкую подстилку, например, на стол, покрытый одеялом, и позволить ребенку минут 5 побарахтаться, после чего его вновь запеленать.

Во всех движениях, которые при этом проделывает малютка, можно уловить подготовительные упражнения для будущих целесообразных и нужных для жизни движений. Дрыгая ножками, ребенок, сгибая и вытягивая их, укрепляет те мышцы, которые в один прекрасный день позволят ему ходить, бегать и прыгать. Если он машет ручонками, он упражняет их, чтобы со временем они умели брать предметы. Издавая нечленораздельные звуки, ребенок упражняет свой орган речи, чтобы в будущем ясно выражать свои мысли. Кричит ребенок потому, что это доставляет ему удовольствие. Ведь он при этом упражняет свой слух и легкие, удлиняет дыхание.

Как только ребенок начнет бегать, начинается второй период его движе-

ний (в возрасте от 1 до 3 лет). Ребенок ходит вокруг мебели, хватает вещи и с большим удовольствием их бросает; валяется по земле, задирает ноги, лазит и вышину на стулья, перелазит со стула на стул, пробует становиться на табуретки и скамейки, пробует делать кувьрки через голову и с боку на бок, переносит разные вещи — хозяйничает.



Возраст от 3 до 6 лет — это возраст детских игр и проказ. Ребенок уже бегаёт на дворе, в саду, кувьркается по поросшим травой склонам, в сене, соломе, лазит по лестницам, а иногда и на дерево, карабкается по крутому берегу и взбегаёт по его скатам, ищет общества детей, бегаёт вместе с ними и поддразнивает их, играет в мяч, бросает камешки, выдумывает разные игры. Ребенок играет в разные профессии, носит и перевозит на своей тележке камни, строит из них фантастические замки, роет в земле подземные ходы, делает мельнички, у воды строит плотины и пруды.

Как содействовать детской физкультуре?

Прежде всего не мешайте ребенку в движениях, которые он делает по собственному почину. Надо только следить за тем, чтобы вовремя оказать ребенку помощь, или отвести от грозящей ему опасности.

Однако уже с первого года жизни ребенка родители должны позаботиться о том, чтобы ребенок делал движения, которые полезны для здоровья и в то же время доставляют ему огромную радость. Многие родители не умеют, однако, заниматься детьми, часто не знают, что для детей подходяще, и что им могло бы принести вред. Этим родителям принесет пользу описание этих упражнений.

В возрасте приблизительно одного года мы можем начать поднимать ребенка в воздух, держа его под мышками. Ребенка можно поднимать даже выше головы, поставив затем на землю. Приятное ощущение в данном случае обуславливает изменение положения позвоночника. Детей более старшего возраста мы садим верхом на шею, держа их сперва за ручки, а позже только за ножки. Посадив его на шею, мы ходим с ним, наклоняемся впра-

во, влево и вперед, кружим туловищем; ребенок при этом «ловит равновесие», упражняя мышцы всего тела. Хорошим упражнением является также ношение на спине. При нем приходится вдоволь поработать рукам ребенка, которыми он держится за плечи. При подсакивании носящего, ребенок трясется, что доставляет ему колоссальную радость. Почти такой же эффект оказывает и езда на большой телеге. Страстное желание ребенка прокатиться на телеге хорошо всем известно. Тряска в большой телеге или тачке на ухабистой дороге заставляя ребенка, находящегося в сидячем или в стоячем положении, удерживать равновесие. Именно это и манит ребенка. Научиться удерживать равновесие, — вот чего ищет ребенок. Поэтому позвольте ребенку, при соблюдении необходимых мер предосторожности, проехаться на телеге с клевером, сеном и т. п. Мягко едущий экипаж или автомобиль не доставляют ребенку уже такого наслаждения. В этом случае его увлекает разве что быстрая езда и вид животных.



Если есть возможность, то посадите маленького ребенка, опять-таки при соблюдении мер предосторожности, на широкую спину спокойной лошади или ослика. А уж это для ребенка верх счастья!

Надо стараться, чтобы во время наших игр ребенок принимал в них деятельное участие. Это приносит организму максимальную пользу. Особенно подходящи для этого разные игры.

Качание и тряска на коленях доставляют ребенку огромное наслаждение, а ритмические движения для него очень важны.



Более подробное описание: отцу следует сесть на низкую скамеечку, чтобы его ноги находились под прямым углом. Верхом на колени он сажает обращенного к нему лицом ребенка (2—4 лет) и берет его за руки. Ребенок держит отца за большие пальцы, а отец остальными четырьмя пальцами обхватывает запястья ребенка. Затем отец начинает поочередно (не одновременно двумя ногами) приподнимать ступни, поднимая таким образом ребенка. При этом следует сперва медленно произносить какую-нибудь фразу:

«Ах чук, чук, чук,
Наловил дед шук.
А бабуся карася,
Да заболталася.»

(ребенка подбрасывают, как на лошади). Затем, ускорив темп и усилив подбрасывание одновременно двумя ногами, надо декламировать какие-нибудь стишки:

«Чуки, чуки, чукалочки,
Едет Миша на палочке,
А Таня в тележке,
Щелкает орешки», —



постепенно ускоряя темп и ритм.

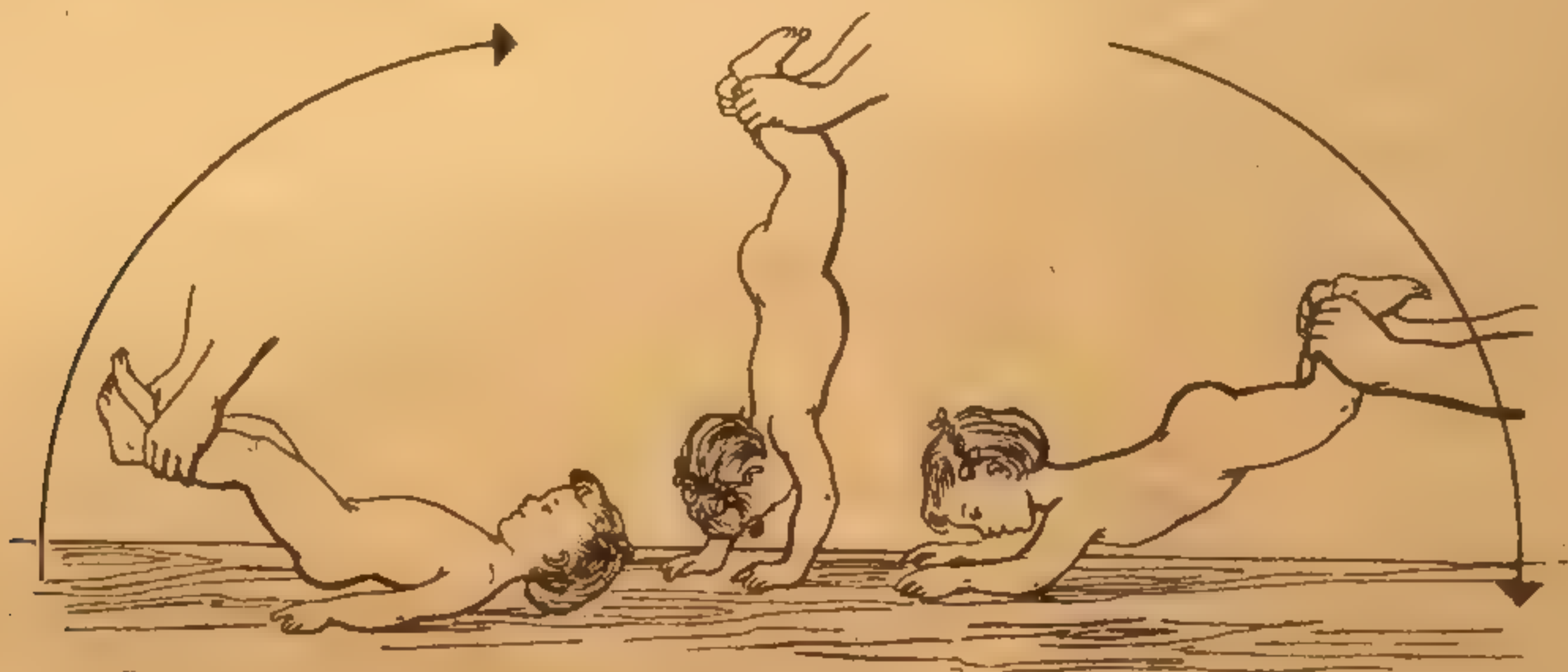
Это упражнение рекомендуем закончить следующим образом: неожиданно раздвинув колени, дать ребенку немножко провалиться, задерживая его за руки, так что ребенок висит, зацепившись ножками за наши колени, а рученками — за наши руки. Эта перемена положения ребенка забавляет.

Вторым видом упражнения является качание на подъемах ног. Отец сидит на табуретке так, чтобы мог без ограничений наклоняться назад. Ребенок станет отцу на ноги, а отец, держа ребенка за руки, качает его вверх в низ, приговаривая:

«Едут девочки в санях
Ручки в муфты прячут,
А мальчишки на конях
За санями скачут» —

(С. Маршак, «Карусель»)

При последнем слове отец подбросит ребенка в воздух, раздвинет колени, а ребенок опустится на землю. При этом отец придерживает ребенка за руки, чтобы приземление было мягким. Это упражнение можно делать с двухлетнего возраста.



Большую радость детям доставляют кувыркания в воздухе. Ножки ребенка, лежащего на спине, обхватываем в щиколотках и поднимаем вверх, пока в воздухе не очутится и его голова, которую сам ребенок, выгибая позвоночник, запрокидывает к спине. Рученками он при этом опирается о подстилку, в то время как мы опускаем его ножки. Теперь ребенок лежит наоборот, на животе. Это упражнение можно делать на третьем году жизни, любят его, однако, и дети пятилетнего и более старшего возраста.

В возрасте 3 лет ребенок уже умеет подниматься по ногам отца и садиться ему на колени или на шею, а то и становиться на плечи. Оттуда ребенок соскакивает на землю, причем, во избежание толчка, отец придерживает его за руки, смягчая приземление. У детей надо вообще избегать резких толчков.

Выгодными упражнениями являются подпрыгивания и перепрыгивания. Поставим, например, ребенка на стул и подадим ему свои руки, чтобы он мог ухватиться за наши большие пальцы, а сами четырьмя пальцами обхватим его запястья. Это нам дает возможность очень хорошо и прочнее его держать. После этого позволим ребенку прыгать со стола на землю, но опять-таки смягчая приземление. Пока ребенок находится в воздухе, мы, к большой радости ребенка, делаем несколько шагов, чем удлиняем прыжок. Эти прыжки можно делать со стола на стул или на находящуюся на расстоянии скамейку. Тот, кто ознакомлен с правилами защитных мероприятий, может позволить ребенку прыгать в свои объятия, т. е. еще в воздухе ловить его

ложки ре-
дем вверх,
гибая по-
пирается
нок лежит
ду жизни.
та.
и садится
ребенок со-
кивает его
зких то-
мгивания.
чтобы он
ми охва-
е его дер-
но опятъ
ы, к боль-
мжок. Эти
астояния
ий. может
овить его



под м
с ребен
его ру
тем, о
латъ в

во, или
ребено
ющие
запыха

След
полож
вперед
хом на

25 Наш

под мышками. Посадив ребенка верхом на колени, можно проделывать с ребенком дыхательные упражнения, а также упражнения для рук; поднимая его руки вверх, мы подаем ребенку команду глубоко вдохнуть носом, а затем, опустив руки вниз и прижав их к бокам ребенка, приказываем ему сделать выдох. При этом мы поворачиваем свою голову вправо, а ребенка вле-



во, или наоборот) чтобы не дышать друг другу в лицо. Как не странно, но ребенок (даже трехлетний) понимает, чего от него хотят. Эти успокаивающие дыхательные упражнения надо делать в тех случаях, когда ребенок запыхается от прыжков или других упражнений.

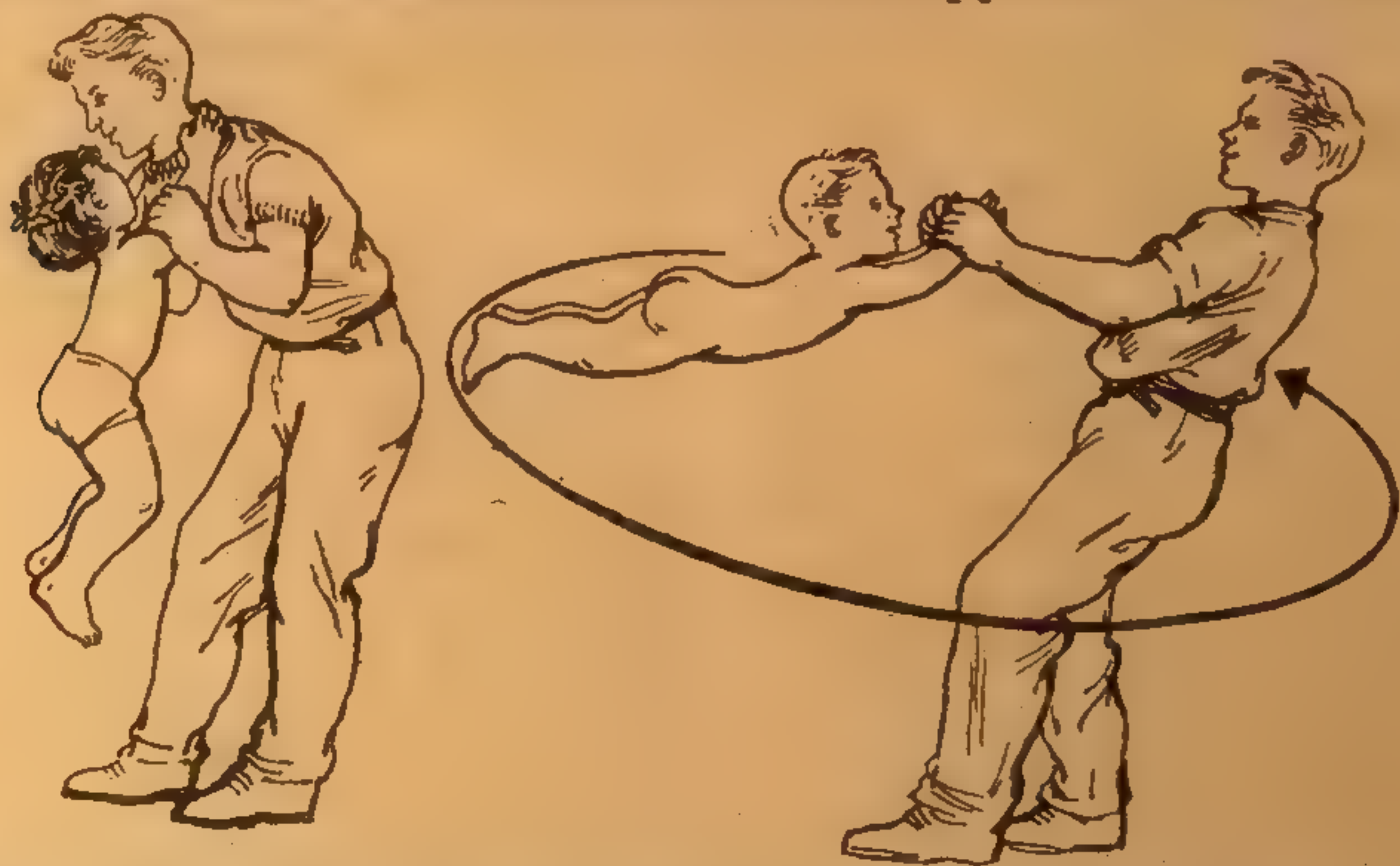


Следующим видом полезных упражнений являются сгибания в сидячем положении, при которых мы держим ребенка за руки или ноги. Наклоны вперед ребенок делает, сидя на одном колене, наклоны назад — сидя верхом на обоих коленях или на одной ноге боком к отцу (ребенок подсунет

свои ножки под вторую ногу отца или же мы ему ноги просто придерживаем). Такое же значение имеют и наклоны назад, при которых ребенок ложится вниз головой на спину отца, который при этом наклоняется вперед, придерживая ноги ребенка. Наклоняться и выпрямляться при этом надо медленно. Сначала ребенок боится наклоняться назад; не заставляйте его, пока он сам у вас этого не попросит.



Наклоны назад можно делать и следующим образом: расставьте ноги врозь, ребенка возьмите на руки, чтобы он на них сидел верхом, держа вас вокруг шеи. Затем ребенок перестает держаться за вашу шею и начинает наклоняться назад, пока не дотронется до земли руками. Пока вы опускаете



ноги ребенка вниз, чтобы предоставить ему свободу действий, он двигается, перебирая руками вперед, пока не подлезет под вашими ногами; теперь вы можете без всяких опасений опустить его ноги вниз.

Для детей старше трехлетнего возраста выгодны для рук и позвоночника упражнения в висячем положении. Ребенок обнимет вокруг шеи наклонив-

шегося к нему отца и повиснет в воздухе. Отец при этом держит его за плечи. При этом можно начать кружиться; ребенок летит почти в горизонтальном положении, «делает штичку». Не следует, однако, делать более трех поворотов.

С двух лет ребенка можно поднимать в воздух за руки, сперва он может висеть, позже можно с ним в этом положении и кружиться. Начиная с 4 лет, можно кружиться с ребенком, висящим на согнутых руках, с вытянутыми ногами, в положении так называемой коляски. Другим подходящим упражнением является следующее: ребенок на согнутых руках висит на вытянутых вперед руках отца, который одновременно подпирает сложенными вместе ладонями затылок ребенка.

Кружиться можно и по-другому, а именно, держа спереди или сзади ребенка под мышками.

Ритмическим видом прыжков являются танцы. Подхватив ребенка под мышками, и делая ритмические шаги, приподнимаем ребенка в воздух, напевая при этом танцевальные песни. Подходящей является каждая песня, при которой можно танцевать с ребенком на руках или вприпрыжку на земле.

Кружение таит в себе для ребенка определенное очарование, так как ребенок должен при нем удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве; понятно, что кружение не должно быть слишком сильным.

Прекрасным упражнением является кружение с разбега. Ребенок разбегается с короткого расстояния и с расставленными руками бежит к отцу или к матери, которые его ждут, немного согнувшись и тоже распростерши объятия. Как только ребенок добежит и бросится с разбега в объятия отца, последнему надо подхватить ребенка под мышками и один — два раза с ним покружиться. При этом прямое движение переходит во вращательное, причем ноги, под влиянием центробежной силы, принимают почти горизонтальное положение.

Для мышц спины очень хорошим упражнением является поднимание в высоту напряженного тела. Ребенок при этом лежит или на спине, или на земле, или у нас на коленях. Если мы хотим перевести ребенка из лежащего положения в стоячее, надо его подхватить под лопатками; при желании поднять ребенка в горизонтальном положении в воздух, его надо брать под лопатками и за щиколотки.

Многие из родителей помнят, какую радость им доставляло висеть и раскачиваться на ветке или перекладине. Родители хотели бы доставить это же удовольствие и своим детям. Они делают, однако, ошибку, подбивая на это детей дошкольного возраста, которые для этих упражнений еще недостаточно физически развиты. Отец и мать удивляются при этом, почему такое упражнение не интересует ребенка, и почему он его не выдерживает. Не настаивайте. Это упражнение неподходящее, а если вы все-таки его пробуете, то не оставляйте ребенка дольше 3 секунд в висячем положении.

Некоторые упражнения и игры ребенок выполняет совершенно самостоятельно, и только в исключительных случаях мы его должны уговаривать сделать то или иное, например, упражнения на выпрямление!

Мы предлагаем ребенку доставать до высоко находящихся предметов, например, до яблочка, которое держим так, что ребенок должен становиться на цыпочки. Ребенку также предлагаем попробовать, как он растет. На стенке

обозначены места, куда он доставал раньше, и ребенок бывает в восторге, если ему ■ этот раз удастся достать выше, так как он видит, что он «растет».

Еще одно упражнение: пусть ребенок у стенки ежедневно становится на цыпочки и обеими руками старается достать до определенной горизонтальной линии. Как только он до нее достанет, мы ее переместим выше. Ребенок при этом стоит то лицом, то спиной к стенке; второй способ более действенный так-как при нем одновременно ребенок выпрямляет спину.

Еще одно упражнение на выпрямление: если ребенок устанет, предложите ему лечь на спину, вытянуться в струнку, прикасаясь ладонями к земле и разбросив как можно больше в стороны руки; если ребенок лежит на траве, то он будет при этом смотреть на небо, а если находится дома, то на потолок. В этом положении ребенок лежит некоторое время и отдыхает.

И г р ы

Первые игры ребенка являются подражанием. Ребенок смотрит на мать или отца, как они работают, и делает то же самое. Например, мать стирает; ребенок принесет какую-нибудь посуду и подражает «в сухую» материнским движениям.

В воспитательном отношении на ребенка большее воздействие оказывают не наставления, а пример, которому он подражает. Ребенок настолько точно умеет подражать, что умеет подметить и воспроизвести такие наши привычки, о которых мы вовсе не знаем; часто мы о них узнаем только тогда, когда на них укажет игра наших детей.

Ребенок подражает разным зверюшкам, например лошадке, прыгает, топает ногами, ржет, кукурекает, кричит как сова (дыхательное упражнение, гимнастика легких), лазит на четвереньках, выбрасывает «задние ноги». Прекрасной игрой является игра в прятки. Ребенок не только лазит в скрытые места, нагибается и напрягается, но развивает свои органы чувств: слух, зрение и рассудительность. Очень хорошим вариантом этой игры, помогающей совершенствовать органы чувств и рассудительность, являются поиски разных предметов, например, мяча, яблока. Если в такую игру время от времени сыграет с ребенком отец или мать, ребенок бывает счастлив. Это сблизит родителей с ребенком, удерживает игру в рамках и оказывает хорошее влияние на детей.*)

Детей более старшего возраста (5—6 лет) научим играть в «резиновую куклу» (упражнение для повышения упругости суставов): ребенок станет навтыжку, поднимет голову, руки вытянет по швам, и в этом положении начнет прыгать на носках сложенных вместе ног: вперед, назад, вправо, влево; соблюдая этот порядок, упражнение следует повторить по крайней мере 4 раза. Прыжки должны следовать друг за другом беспрерывно. В коленях ноги должны оставаться вытянутыми. Приземления смягчают только стопы ног. Можно также прыгать только вперед и назад, или вправо и влево. При перемене направления должен соответствующим образом наклоняться и корпус.

С ребенком можно также играть в игру «Кто кого?» (упражнение равновесия):

*) И. Кох, Т. Кохова: Как занять детей младшего возраста. Издало Государственное издательство медицинской литературы, Прага, 1955.

Двое играющих станут друг против друга на расстоянии полуметра; ступни у обоих должны быть вплотную сдвинуты. После этого играющие начинают сталкиваться ладонями, стараясь лишить друг друга устойчивого положения. Оба играющие должны стоять ровно, не наклоняться и не стгибать ног; ступни не должны менять своего положения. Иногда достаточно совсем незначительного удара, чтобы накренить партнера назад и заставить его сдвинуться с места, а это проигрыш; если вовремя уклониться от столкновения, ребенок потеряет равновесие и, падая, обнимет нас вокруг шеи. Сила в данном случае не имеет никакого значения, маленький ребенок может победить взрослого, т. е. лишить его равновесия.

Игра как подготовка к труду

Во время игры ребенок создает свой собственный мир, который считает действительностью. Не разрушайте его! Это или вообще не поможет и ребенок вам ответит: «Я знаю, что это не зверюшка, что это деревяшка, но это «как будто зверюшка» — или ребенка это поставит в тупик, и он перед вами будет скрытным.

Его серьезное отношение к игре позволяет предположить, какое удовольствие и удовлетворение ему доставляют собственное упорство и достигнутые результаты. Игра может помочь ребенку научиться заботиться не только о себе, но и о других. Время от времени ребенку можно доверить какую-нибудь работу, соответствующую, конечно, его возрасту и способностям. Работа, воспринимаемая им как радостная игра, подготавливает его к будущим обязанностям, пробуждает в нем чувство ответственности, готовит его к настоящему труду.

Например: каждый ребенок любит крутить ручкой мельнички. Всыпьте ему в мельничку немного сухарей, чтобы он увидел и результаты своей игры — работы. Похвалите его за то, что он умеет помогать матери! В другой раз он вам с удовольствием поможет и в том случае, если вы будете нуждаться в действительной помощи, необходимо только работу сделать интересной и захватывающей (даже если она и тяжелая) и подчеркнуть ему его ответственность и значение: «Как я рада, что ты мне так помогаешь! Какой ты уже большой, коль умеешь делать такую тяжелую работу».

При хорошей погоде ребенку следует находиться на воздухе около 5 часов в день; ребенок должен быть защищен от дождя, холода, солнца.

Игры на воздухе полезны для здоровья ребенка, и вводят его в общество других детей, что совершенно необходимо для того, чтобы ребенок естественным путем нашел свое место в коллективе. Может быть, ваш ребенок не любит ходить на двор. Причина может заключаться в том, что у ребенка дома слишком заманчивые игрушки, которые полностью его захватили, или же вы сами не сумели придумать, чем бы его поинтересней занять на дворе. Это с успехом могут выполнить формочки для песка, детский самокат, коляска. Самым заманчивым для детей бывает пребывание на дворе в детском коллективном учреждении, так как игры здесь хорошо организованы и являются действительной подготовкой к жизни и строительству, а участие в игре всех детей увеличивает радость каждого в отдельности ребенка.

Игра изумительным образом умеет открывать черты детского характера. Наблюдая за игрой своего ребенка, который об этом, понятно, не должен

знать, родители могут определить, какой у него характер — спокойный или темпераментный, а также выяснить, хорошо и правильно ли он воспитан. Во время игры вы узнаете не зол ли он и не властен ли, хорошо ли относится к другим детям, не эгоистичен ли, хорошо ли обращается со своими игрушками и т. д.

В силе остается правило, что простые игрушки доставляют ребенку большую радость, чем сложные. Лучше также, чтобы игрушек было не слишком много, потому что в противном случае ребенок не может сосредоточиться, внимание ребенка рассеивается. Поэтому всегда следует убирать с поля зрения те игрушки, с которыми ребенок перестал играть. Обращайте также внимание и на то, чтобы ребенок игрушек ни ломал, ни разбирал. Дело в том, что он мог бы какую-нибудь из частей проглотить.

Игрушка должна быть прочной и моющейся. Ребенок должен содержать свои игрушки в порядке. Приобретите ему поэтому для игрушек сперва коробку, а потом и ящик. Если есть возможность, то хорошо завести ребенку шкаф, в который ребенок аккуратно убирает свои игрушки. Если игрушки ребенка сложены только в коробке, то он не научится порядку, так как будет их в нее просто бросать.

Ребенок не хочет убирать игрушек? Делает это неаккуратно? Отнимите у него разбросанные игрушки и спрячьте их. Приучите своей последовательностью ребенка к тому, что все неубранные игрушки будут спрятаны.

Большую радость вы доставите ребенку в том случае, если на зиму сделаете ему песочный стол. Это — небольшой столик или кухонный табурет, к которому прибиты борты высотой в 15 см, а внутренняя часть обита жестью. Ребенок может играть в песке, играть на нем в кубики и т. д.

Учите ребенка с удовольствием одалживать свои игрушки. Этим вы боретесь с эгоизмом ребенка.

Учите также ребенка любить растения и животных. Приучая ребенка ухаживать за вверенными ему цветами и за животными, мы учим его ответственности. Надо, конечно, позаботиться о том, чтобы домашние животные были здоровыми и не переносили на детей болезни. Установлено, что домашние животные часто болеют туберкулезом. Очень часто они переносят глисты.

Игрушки помогают ребенку обращаться с разными материалами, выбирать цвета и рисунки, подходящие составные части и места. Игры учат ребенка слушать и любить музыку, воспринимать ритм и ритмически двигаться.

Игры надо однако часто чередовать, чтобы избежать, с одной стороны, усталости (проявлением которой может быть сонливость и отсутствие интереса к игре), а с другой — возбуждения и волнения. Поэтому надо всегда найти подходящий момент, чтобы привлечь внимание ребенка к другой, более спокойной игре.

На детской площадке

На детской площадке любят бывать все дети. Здесь они находят своих товарищей, раздолье же, песок, а иногда и вода, представляют большую возможность для игры.

Однако для того, чтобы пребывание на площадке было для ребенка по-

лезным, должны быть соблюдены некоторые основные гигиенические требования.

Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы площадка была чистой. Это значит, что на площадке должна быть не серая пыль, а чистый желтый песок. Для того, чтобы на площадке во время игры не подымалась пыль, следует ежедневно поливать этот песок. Собаке, чтобы не загрязнять площадки, на ней нечего делать. На больших площадках для детей строят уборные. В противном случае необходимо, чтобы дети по своей нужде ходили куда-нибудь в другое место, но ни в коем случае не делали этого на площадке.

Многое можно здесь устроить добровольными родительскими субботниками! Поливать песок водой не доставляет труда и не требует расходов. Организовать надзор на площадке тоже не трудно, надо только, чтобы родители об этом договорились. Иногда в Чехословакии это охотно делают члены Красного креста. Они не пускают на площадку животных, не позволяют ее загрязнять, заботятся о том, чтобы не возникало ссор, организуют игры. Было бы идеально, если бы матери договорились об этом и чередовались в надзоре на площадке. А другие матери, отведя сюда своих детей, отправлялись бы по своим делам. Можно не сомневаться в том, что одна мать сумеет присмотреть не только за своим, но и за несколькими детьми.

Такая солидарность облегчила бы женщинам их работу, а детям бы обеспечила пребывание на свежем воздухе.

На площадку водите только здоровых детей! Вы ведь не хотите, чтобы ваш ребенок там заразился. В таком случае и вы сами добросовестно и с полной ответственностью относитесь к этому вопросу, и если ваш ребенок болен коклюшем или какой-нибудь другой заразной болезнью, не водите его туда, где находятся дети, в том числе — и на площадку!

Травмы и болезни

Мероприятия против несчастных случаев на дому — Каким правилам безопасности следует научить ребенка дошкольного возраста? — Ребенок и огонь — Что надо делать в случае травмы? — Кровотечение — Перевязка раны — Укусы змей — Травмы глаз — Инородные тела носа — Инородные тела уха — Инородные тела гортани — Укусы насекомых — Ожоги термические — Ожоги химические — Отморожение — Солнечный и тепловой удары — Другие виды несчастных случаев — Как вызвать рвоту? — Искусственное дыхание — Колики — Домашняя аптечка — Детские болезни — Как предупредить заразные болезни — В каких случаях следует уложить ребенка в постель и звать врача? — Уход за больным ребенком — Уход за ребенком при заразной болезни — Чесотка — Кишечные паразиты — Чем занять в постели легко больного? — Дети в медучреждениях — Берегитесь болезней зрелого возраста

Мероприятия против несчастных случаев на дому

Самые серьезные травмы и несчастные случаи были описаны на стр. 297, 331 и следующих.

Перенес уже ваш ребенок какую-нибудь травму? Постигло его какое-нибудь несчастье? Прочтите эту статью и признайтесь, где это произошло по вашему недосмотру!

У мебели, по возможности, должно быть как можно меньше острых углов и граней.

Если ребенок сам в комнате, окна должны быть хорошо закрыты, или снабжены решеткой.

Электропроводка должна быть в порядке и время от времени проверена специалистом.

Если ребенок сам дома, газ должен быть закрыт прямо у газовых часов; но и в вашем присутствии краны следует плотно закрывать, чтобы ребенок не мог их крутить.

Спички следует класть так высоко, чтобы ребенок их не видел и не мог их достать, даже стоя на стуле.

Лекарства и домашние принадлежности для чистки должны быть спрятаны в шкафах под замком. Ребенку следует давать только безопасные игрушки, т. е. игрушки без острых краев, остроконечных составных частей, не линяющие.

Огнестрельное оружие должно находиться вне пределов досягаемости ребенка, даже и незаряженное.

Ребенку нельзя разрешать ходить играть ни на улицу, ни на шоссе.

Если вы светите керосиновой лампой или свечками, не ставьте их вблизи занавесок. Не сводите глаз с новогодней елки со свечками.

Не оставляйте ребенка без присмотра; если нет другой возможности, отдайте его в коллективное детское учреждение — ясли.

Никому не давайте лекарства из пузырька без этикетки, даже в том случае, если вы считаете, что помните, какое именно лекарство в нем находится.

Каким правилам безопасности следует научить ребенка дошкольного возраста?

Собери все булавки, гвозди, кнопки (осторожно!) и убери их на определенное место, а если они испорчены — то выбрось в мусор.
Не бросайся камнями и твердыми снежками.

Не дразни животных!

Не играй со спичками и вообще с огнем!

Не прикасайся к проводам, лежащим на дороге или улице!

Не трогай газовых кранов, керосиновой лампы и свечек!

Если ты переходишь улицу, то смотри влево; дойдя до половины, покажи вправо и перейди ее вторую половину. (Маленьким детям достаточно в том случае, если ничто не едет.)

На шоссе ходи только по краю, предназначенному для пешеходов. На улице — только по тротуару.

Не наклоняйся ни из окон, ни из вагонов и машин; во время езды не высовывай наружу рук.

Не прыгай в едущие вагоны и машины!

Не бегай с полным ртом!

Во время бури не стой под деревом, а также вблизи металлических предметов!

Если куда-нибудь лезешь, крепко держись!

Если намокнешь, немедленно переоденься и переобуйся!

Не лезь в воду, если не видишь мелкого дна!

Если увидишь где-нибудь пожар, беги и позови людей.

Если пожар возник по твоей вине, ты это дело поправишь, если вовремя позовешь помощь.

Внимание! Детям более старшего возраста следует правила безопасности обосновать; детям четырехлетнего возраста обязательно. Такое объяснение удовлетворит определенный процент детей, которые в противном случае сами хотят выяснить, почему им то или иное запрещают делать.

Ребенок и огонь

Ребенку нельзя категорически запрещать соприкасаться с огнем. Некоторые матери хвлятся тем, как они запрещают своему ребенку трогать спички и приближаться к печке, пока в один прекрасный день не узнают, что другой член семьи в ее отсутствии позволяет ребенку зажечь свечку, и что ребенок научился очень осторожно обращаться с огнем. Или, наоборот, бывают школьные дети, боящиеся дотронуться до спичек и приблизиться к огню. Именно с этого времени в них живет вечный страх перед огнем, так как мать их вовремя не научила, как надо с огнем обращаться, чтобы он не вызывал опасности, и что это относительно нетрудно.

Вдумчивого и осторожного ребенка можно еще за год до поступления в школу научить в присутствии матери обращаться с огнем. Мать его научит зажигать спичку (по направлению от себя, а не к себе!), осторожно зажигать свечу (протягивая руку, и не нагибаясь к горящему предмету головой или

волосами и одеждой), тупить спичку и надежно ее класть в такое место, где она ничего не может зажечь.

Если мы позволим ребенку (который, конечно, этим интересуется) этим заниматься чаще, мы удовлетворим его любопытство и стремление, так что ребенок этим насытится и сам не будет играть с огнем. Понятно, что ребенка лучше не вводить в соблазн, а если он без надзора, то спички надо убрать в надежное место, т. е. такое место, куда просто он не может достать, даже в том случае, если влезет на стул или стол.

Что надо делать в случае травмы?

Сразу оказать первую помощь! Вы не знаете как? В этом виноваты вы сами — в наше время этому легко помочь, прослушайте курс ГСО — «Готов к санитарной обороне», которые организует в Чехословакии Красный крест. То, чему вы там научитесь, вам пригодится во многих случаях жизни, поможет вам спасти жизнь не только дорогих вам лиц, но и всякого человека, очутившегося в несчастии, или получившего травму.

Обратитесь в местный комитет Красного креста, где вам скажут, когда будут организованы курсы.

В случае более серьезного несчастия, немедленно зовите милицию, которая вам окажет помощь. Не надо ждать машины скорой помощи, а лучше всего ближайшим средством сообщения перевезти больного в больницу.

При каждой травме прежде всего следует быть спокойным и хладнокровным. Если в течение нескольких секунд хорошо обдумаем, что нам следует делать, то это не принесет вреда раненому; зато необдуманные и опрометчивые поступки могут ему сильно повредить.

Если вы столкнетесь с кровотечением, вывихом или переломом, — обязательно отправьте больного в амбулаторию. Если больной проглотил или вдохнул инородное тело, а также в случае термического ожога, сильных болей, или бессознательного состояния, позовите машину скорой помощи, и отправьте раненого в больницу. Если раненого надо обследовать и облегчить его состояние, то не жалейте его одежды. Если есть возможность, распорите платье по шву. В противном случае его просто разрежьте ножницами.

К р о в о т е ч е н и е

При артериальном кровотечении вытекает алая кровь струей, ритмично усиливающейся, при венозном кровотечении — темная кровь. Пораженную часть тела следует помещать высоко.

К ране прикладывается повязка (стерильная из аптеки, а если ее нет — выглаженный платок). Ни в коем случае не промывать рану в течение следует сдавить место, находящееся выше раны (между раной и сердцем), а при венозном кровотечении — ниже раны (между раной и более удаленным местом от сердца).

Если не хватает сдавливания пальцем или кулаком, конечность следует сдавить жгутом. Подсунув под узел карандаш, палочку и т. п., следует вра-

щением этих предметов более сильно стянуть конечность и вращать до тех пор, пока кровотечение не остановится. Жгут нельзя оставлять дольше полчасика, чтобы не отмерла отделенная часть тела. При носовом кровотечении расстегните воротнички и платочки, посадите ребенка и прикладывайте к его затылку холодные компрессы. Ребенку не следует, во избежание усиления кровотечения, сморкаться. Если носовое кровотечение у ребенка возникает вторично, отведите его на общий осмотр, так как это кровотечение иногда сопровождается другими болезнями.

П е р е в я з к а р а н ы

Через поврежденную кожу может проникнуть инфекция. Поэтому рану следует прикрывать чистой повязкой. Не следует ее, однако, ни мыть, ни извлекать из нее инородные тела. Этим бы мы могли только помочь проникновению инфекции, о чем свидетельствует богатый опыт наших врачей.

Кожу вокруг раны следует очистить; для этого пользуются йодной настойкой или другим антисептиком, например, — перекисью водорода. Затем следует приложить стерильную марлю из аптеки. Если ее нет под рукой, используйте для временной вязки чистый платок или кусок белого полотна. Вата и цветной лоскут не подходят.

Об остальном позаботится уже врач.

Через рану, загрязненную землей, может в организм проникнуть столбнячная инфекция. Поэтому врач в подозрительных случаях вводит больному противостолбнячную сыворотку.

Приучите ребенка ходить к вам с каждой ссадиной или порезом, это вас по крайней мере заставит позаботиться о первой помощи. Небольшие ссадины и порезы следует тоже стерильно перевязывать, чтобы они вторично не загрязнились, так как это бы ухудшило заживление. Вместо причиняющей жжение йодной настойки (из-за которой ребенок боится сознаться), промойте ссадину перекисью водорода, раствором марганцовокислого калия или очищенным бензином.

У к у с ы з м е й

Конечность, если есть возможность, следует крепко перетянуть над местом укуса, а через полчаса заменить это перетягивание новым, расположенным выше первого; это же надо повторить и еще через полчаса. Надо, чтобы рана довольно сильно кровоточила. Этому можно содействовать, сделав небольшой разрез раны. Если имеется возможность, то рану надо промыть раствором марганцовокислого калия.

Не позже чем через 3 часа после укуса ребенку надо ввести специфическую сыворотку против змеиного яда. Стоит купить ампулу с сывороткой против змеиного яда и носить с собой в экскурсии и во время пребывания на даче. Врача или сестру, которые могли бы сделать нужный укол, уже легче найти. Введение внутрь алкоголя, что раньше очень расхваливали и советовали делать, в действительности не оказывает эффекта и может скорее ребенку повредить, поскольку может вызвать отравление алкоголем.

Т р а в м ы г л а з

Чаще всего они бывают вызваны инородными телами, попадающими в глаз. Ребенку надо объяснить, чтобы он не тер глаза, а просто его держал все время закрытым. Обычно инородное тело само выйдет со слезами; если же глаз тереть, то инородная частичка часто внедряется в конъюнктиву под веком и вызывает здесь давление и боль. Если соринка в конъюнктиве отчетливо видна, ее следует удалить кончиком марли или платком. В противном случае без колебаний идите к врачу, в особенности, если конъюнктивита покраснеет, а глаз начнет слезоточить.

В случае химического ожога глаза, его следует промыть большим количеством воды. Только в том случае, если в глаз попала известь, его следует промывать растительным маслом.

Нередко случается, что травма ребенка происходит веткой в лесу, которая может царапнуть глаз. Поэтому в лесной чаще в первую очередь надо позаботиться об охране детских глаз. Детей старшего возраста надо об этом предупредить. Если же все-таки несчастье случится, надо с ребенком немедленно идти к врачу. А до этого времени глаз следует легко прикрыть чистым платком. Ранение роговицы очень опасно.

Научите ребенка никогда не прикасаться грязными руками к глазам. Если у ребенка глаз чешется, достаточно бывает провести по нему только тыльной стороной кисти руки, которая обычно бывает более чистой.

И н о р о д н ы е т е л а н о с а

Не пытайтесь их вынуть пальцами. В большинстве случаев вы их только протолкнете вглубь. Лучше ничего не делайте. Можно разве попытаться сделать следующее: прикажите ребенку сделать глубокий вдох и закрыть рот, при этом сильно ударьте ребенка в спину. Если инородное тело не выйдет, идите к врачу, чтобы тело вынуть раньше, чем оно набухнет, что являлось бы затруднением для удаления.

И н о р о д н ы е т е л а у х а

Не пытайтесь их удалять острым предметом. Этим бы вы могли нанести больший вред, чем само инородное тело. Гораздо безопаснее отвезти ребенка к врачу.

Если в ухо попадет живое насекомое, в ухо следует накапать немного чистого оливкового масла, которое затем (после наклона уха в сторону) из него вытечет, а с ним обыкновенно выйдет и насекомое. Помочь здесь нам может и небольшое количество теплой воды.

Иногда бывает достаточно повернуть ухо ребенка к источнику сильного света: насекомое само выйдет.

Если же мы имеем дело с неживыми инородными телами (бобы, горох), то ни в коем случае нельзя его промывать водой! Инородное тело разбухнет, и его удаление сильно осложнится.

Инородные тела гортани

Обычно они выходят при кашле. Чтобы помочь кашлю, надо склонить голову ребенка и несколько раз его ударить по спине.

Если эти попытки останутся безрезультатными, немедленно идите к врачу, так как возникает опасность удушья, или же инородное тело может в дыхательных путях вызвать опасный воспалительный процесс.

Укусы насекомых

Иногда на месте укуса бывает отек, покраснение, сильная болезненность. К месту укуса следует прикладывать холодные примочки со свинцовой водой. После укуса пчелы и осы тоже прикладываем повязки, намоченные в свинцовой воде, но можно попробовать обезвредить вызывающие жжение кислоты (включая сюда муравьиную кислоту после укуса муравья и крапивы) щелочью, например, разбавленным нашатырным спиртом.

Ожоги термические

См. стр. 331.

Ожоги химические

См. стр. 333.

Отморожение

Отмороженная часть тела охлаждена, у нее белый или мраморный цвет. Ребенка с отмороженными частями тела следует поместить в теплое помещение. Раньше рекомендовалось постепенно отогревать отмороженные ткани, но это, исходя из наблюдений последнего времени, не имеет значения. Небольшое отморожение можно растирать снегом, но осторожно, чтобы не повредить кожу, и чтобы отмороженная часть не отпала. Неотмороженные конечности надо для улучшения кровообращения растирать сухими тканями. По этой же причине следует давать и черный кофе.

Солнечный и тепловой удары

Солнечный удар — это болезненное состояние, обусловленное переполнением кровью мозга, наступающее в результате длительного действия солнечных лучей. Тепловой удар — это перегревание тела, обусловленное тем, что в организме скапливается слишком большое количество тепла. В обоих случаях ребенок начинает жаловаться на головную боль, а иногда даже теряет сознание. Ребенка следует перенести в тенистое, прохладное место, положить с приподнятой головой, расстегнуть одежду, прикладывать к голове и телу холодные компрессы. Если мы заметим, что начинает ослабевать дыхание, сразу же надо приступить к искусственному дыханию. Спиртных напитков вводить не следует.

Другие виды несчастных случаев

Будем надеяться, что первую помощь при серьезных несчастьях, какими являются удушье, утомление, бессознательное состояние (не считая тех случаев, которые обусловлены травмой), вам не придется никогда оказывать. Ни на минуты не прекращающийся зоркий надзор за ребенком обыкновенно не позволит произойти таким несчастьям. Если бы все же они произошли, следует немедленно звать врача, или к нему перенести ребенка.

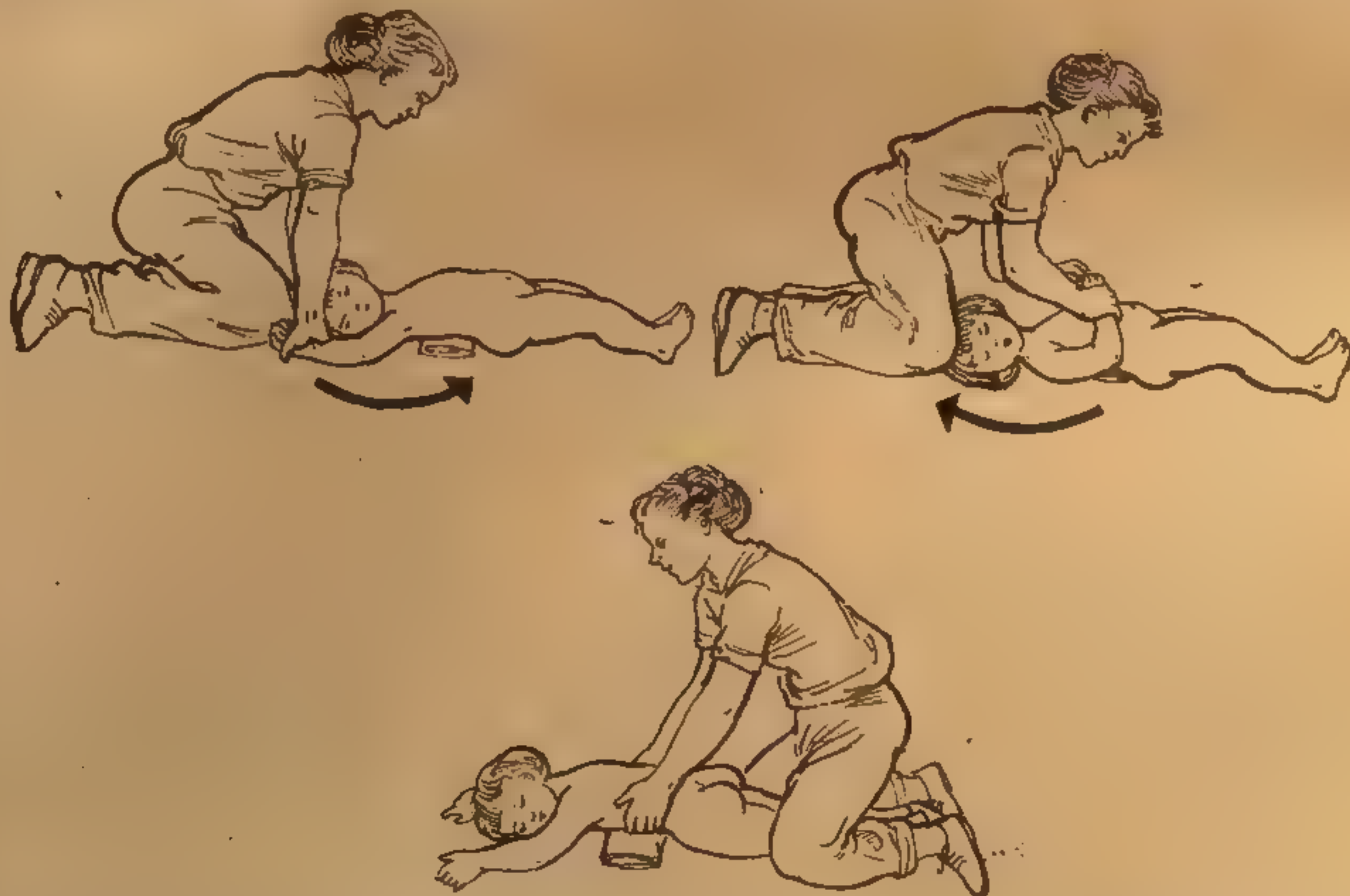
Как вызвать рвоту?

Если ребенок съест что-нибудь подозрительное, или если мы опасаемся отравления, надо в первую очередь постараться у него вызвать рвоту. Для этого надо придавить корень языка ложкой (так, как делает врач, исследуя миндалины), или при широко открытом рте ребенка щекотать перышком или пальцем мягкое небо. Будьте, однако, осторожны, чтобы ребенок вас не укусил (между задними зубами следует положить щепочку).

В некоторых случаях достаточно дать ребенку выпить в большом количестве теплой воды, а при подозрении на отравление — молока.

Искусственное дыхание

Мы о нем уже говорили несколько раз. Надо расстегнуть одежду ребенка и обнажить грудь. Если у нас есть помощник, то мы производим искусственное дыхание по методу Сильвестра, при отсутствии помощника — по методу Шефера.



Метод Сильвестра:

Пострадавшего следует положить на спину, слегка ее подложив. Голову ребенка надо повернуть в сторону. Помощник в платок захватит язык ребенка и тянет его вверх, во избежание закупорки языком дыхательных

путей. Став на колени за головой пострадавшего ребенка, возьмем за предплечья его руки и дугообразным движением закинем их за голову, ведя их у самой земли. Здесь мы их задержим на 2 секунды, а затем вновь потому же самому пути приведем их обратно, прижав кисти рук к стенкам грудной клетки.

Метод Шефера:

Ребенка следует положить на живот, подложить ему грудь и вытянуть его руки вверх вдоль головы. Голову следует повернуть в сторону. Язык не надо держать, так как он в силу своего веса падает вниз и освобождает дыхательные пути.

Станем на колени верхом над ножками ребенка. Руками сдавим его грудную клетку (мизинцы находятся на нижнем ее краю), и в этом положении останемся 2 секунды. Затем на 2 секунды вновь отнимем руки.

К о л и к и

При сильных болях живота прежде всего надо вовремя позвать врача, так как только он может отличить друг от друга разные заболевания живота. Если мы имеем дело с желудочной или кишечной коликой, то надо прикладывать теплые компрессы. Если же боли вызваны воспалением червеобразного отростка слепой кишки (аппендицит), прикладывать надо холодные компрессы. Конечно, надо точно соблюдать предписания врача.

Д о м а ш н я я а п т е ч к а

Она должна быть надежно заперта на стене, или спрятана в шкафу, чтобы ребенок к ней не имел доступа. Все пакетики и пузырьки, находящиеся в ней, должны быть надписаны, чтобы случайно не произошло роковой ошибки и чтобы не первничать, когда в спехе не удастся чего-нибудь найти.

В самой простой аптеке должны находиться:

настойка йода в виде «йодного пера» или ее заменители. Ею мы смазываем только ссадины, но не раны(!), которые следует прикрывать стерильной повязкой.

спирт,

чистый бензин,

борный вазелин,

животный уголь для кишечных расстройств,

борная вода с пипеткой,

таблетки для приготовления перекиси водорода,

таблетки для приготовления свинцовой примочки,

марганцевокислый калий,

сульфонамидная присыпка — для ссадин,

Гофманские капли — при тошноте и обморочных состояниях 2—3 капли на кусок сахара,

аспирин, болеутоляющие табл.,

термометр,

пинцет,

ножницы,

английские булавки,

марлевый бинт,

миткалевый бинт,

стерильная повязка,

пластырь,

коробка ваты,

сульфонамидная мазь — для поверхностных ран.

Не накапливайте лекарств, и только по своему личному усмотрению их не принимайте!

Не давайте ребенку никогда лекарств без предписания врача. Даже в тех случаях, когда вам кажется, что ребенок болеет той же самой болезнью, как и раньше, и для которой именно вы и приобрели лекарство. Только в том случае, если позволит врач, или если научит вас способу лечения, вы можете при хронических заболеваниях ввести обычное лекарство.

Относитесь бережно к лекарствам! Излишне их тратя, вы обедняете национальный доход, т. е. самих себя.

Д е т с к и е б о л е з н и

Дошкольный и первые годы школьного возраста известны тем, что в этот период дети очень часто болеют и в первую очередь заразными болезнями.

В наше время мы считаем неправильным, чтобы не врачи знали признаки, течение болезни и всевозможные ее осложнения. Ведь все равно из описания болезни они не научатся ее распознавать, так же как и студент, учащийся в мединституте, ничему бы не научился, если бы о болезнях только читал. Для этого надо видеть много болезней.

Поэтому в нашей книжке не ищите перечня и описания заразных болезней. Они слишком серьезны, чтобы их можно было вверить в руки кого-либо другого, кроме опытного и добросовестного врача.

Поговорим, однако, снова (мы и раньше затрагивали эти вопросы в соответствующих местах) о способах, как предупреждать заразные болезни; о признаках, указывающих на их опасность, и к которым мать не имеет права относиться халатно; об уходе за больным ребенком, о чесотке и кишечных паразитах, а также и об уходе за выздоравливающим ребенком.

К а к п р е д у п р е ж д а т ь з а р а з н ы е б о л е з н и

Уже в раннем возрасте можно способствовать повышению защитных сил организма ребенка, предохраняющих от заразных болезней.

Самым важным способом борьбы с заразными болезнями являются предохранительные прививки. Об этом говорилось на стр. 191.

В первые же дни после рождения ребенку делают прививку против туберкулеза, (см. стр. 110.) Необходимо, однако, позаботиться и о других способах охраны ребенка против туберкулеза, и прежде всего о том, чтобы атмосфера, в которой живет ребенок, не наводнялась туберкулезными бактериями, выделяемыми членами семьи.

Родители должны пойти на рентгеновский просмотр, это же надо предложить бабушкам и дедушкам, особенно кашляющим, не обращая внимания на их протесты и обиды. Как только в вашей квартире начнет жить новое лицо (помощница, домработница, родственник, квартирант), еще до прихода к вам предложим ему пойти на просмотр в противотуберкулезное отделение амбулатории. Просмотр бесплатный. Попросите предъявить подтверждение о том, что у него не было обнаружено признаков туберкулеза, и только потом примите в свою семью.

Во второй половине первого года жизни ребенка ему делают прививку против дифтерии, коклюша и столбняка. Отнеситесь к этим защитным мероприятиям с полным доверием. Если они не всегда могут настолько по-

аяне в тех
лезных.
Только
нения, вы
во.
няете на-

что в этот
лезными.
признаки,
из описа-
дент, уча-
нях только

ных болез-
кого-либо

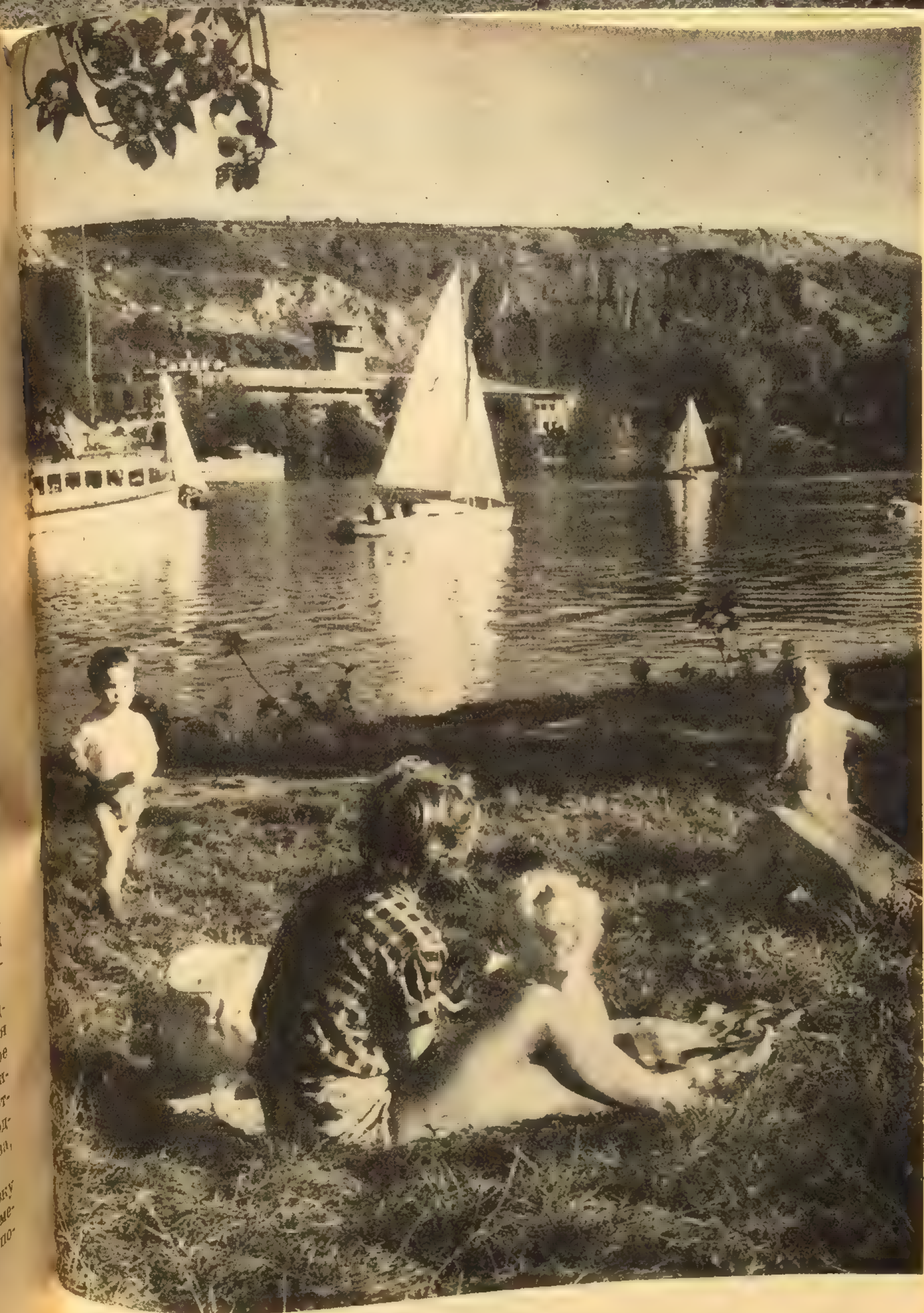
осы в соот-
е болезни;
ть не имеет
сотке и кл-
ребенком.

и п
итных сил
ются пре-

против ту-
и о других
о том, чтобы
лезными ба-

е надо пред-
дая внимания
т жить новое
еще до при-
ркулезное от-
едъявить под-
з туберкулеза,

тают прививку
защитным ме-
настолько по-



считать
свободно
Принимать
назначению
время
раньше
делать
тесного
ваний.
В нем
делать
все трог

В в

Иногда
вает кр
или, на
В дру
Темпер
покрасн
не жал
умышл
боятся

Роди
даже н
случае
ешь! А
Не хо
Дел
заним
если с
можн
перв
в пал

По
Пуст
спок
с вра
Вал
чре
горя
пло
гол
озно
выс
рвот
боли

высити защитные силы организма, чтобы ребенка вовсе оградить от заболевания, все-таки они обусловят более легкое течение болезни.

Приблизительно в возрасте одного года всем нашим детям делают установленную законом прививку против оспы. Благодаря этому дети на долгое время приобретают невосприимчивость к этой ужасной болезни, которая раньше была несчастьем человечества. В последнее время, наконец, начали делать прививки против опасной и коварной болезни — детского эпидемического паралича (полиомиелита). С тех пор быстро падает число заболеваний.

В некоторых областях, где часто встречается брюшной тиф, мы советуем делать детям школьного и дошкольного возраста, которые всюду лазают, все трогают и суют грязные руки в рот, также прививки против тифа.

В каких случаях следует уложить ребенка в постель и звать врача

Иногда не трудно установить, что ребенок плохо себя чувствует. Он бывает красным, или, наоборот, бледным, глаза у него начинают блестеть, или, наоборот, становятся мутными, у детей появляются разного рода боли.

В других случаях на ребенке с первого взгляда ничего выяснить нельзя. Температура бывает только слегка повышена, так что ребенок не бывает покрасневшим, у него ничего не болит, или он на боль по крайней мере не жалуется. Дети старшего дошкольного возраста нередко это делают умышленно, чтобы избежать постели, врача и лечения, которого они боятся.

Родители поэтому должны быть проницательными и обращать внимание даже на те признаки, которые не особенно бросаются в глаза. Но ни в коем случае не делайте этого следующим способом: «Дитя мое, ведь ты ничего не ешь! А что голова, не болит ли? Как ты плохо выглядишь? Здоров ли ты? Не хочешь ли лечь в постель?!»

Делая это, вы бы воспитали из ребенка человека, который бы все время занимался самонаблюдением, и с ужасом ожидал бы, что с ним случится, если он мало ел в обед, и у него незадолго до этого болела голова. Ребенка можно было бы довести до того, что он, например, ждал бы болезни при первых неприятных ощущениях в животе, или, скажем, при появлении боли в пальце.

Поэтому за ребенком надо наблюдать так, чтобы он этого не замечал. Пусть он не чувствует нашей тревоги, растерянности и мук. Ребенка надо спокойно уложить в постель, померить ему температуру и посоветоваться с врачом. Подбодрим ребенка и поддержим его веру в врача.

Ваше внимание должны привлекать прежде всего следующие признаки:
чрезмерное покраснение или побледнение щек,
горячие руки,
плохой аппетит,
головные боли,
озноб,
высокая температура,
рвота и понос,
боли,

частое или недостаточное мочеиспускание, покраснение век или конъюнктивы, припухание лимфатических желез, прощупывающихся под кожей, отделения из ушей или носа.

Без колебаний зовите врача, если температура выше 39° , если ребенок жалуется на сильные боли, если он в бессознательном состоянии, или имеются судороги.

Если в некоторых случаях не пригласить вовремя врача, болезнь может принять такую форму, что врач бывает уже не в состоянии оказать помощи.

Уход за больным ребенком

При каждом отдельном заболевании врач предпишет, как надо ухаживать за ребенком, скажет, нужно ли делать обертывания, готовить специальную диету и т. п. Кроме того, однако, существуют общие правила ухода, которые необходимо соблюдать, так как они, доставляя больному удобства, способствуют более быстрому выздоровлению. Ребенок должен, по возможности, находиться в отдельной комнате. Подходить к нему позволено только тому, кто за ним ухаживает, обычно матери. Посетители, правда, ребенка развлекают, но также и волнуют, при них трудно требовать от ребенка дисциплины, и потому мы им отказываем в посещении. Посетители могут, кроме того, заразить ребенка еще другой болезнью.

Если позволит врач, держите окна открытыми, зимой в меру проветривайте, но не оставляйте ребенка на сквозняке.



Если ребенку разрешается находиться в постели в полусидячем положении, поместите в его ногах ящик, завернутый в чистую простыню; он обопрется о него ногами

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок выдержал в постели, чего у резвых детей бывает довольно трудно добиться. Не кричите, будьте нежны, но настойчивы.

Мойте ребенка, руководствуясь указаниями, приведенными на стр. 348, и след. два раза в день, или, если предпишет врач, еще чаще. Спросите его об этом.

Содержите в чистоте рот ребенка. Пусть ребенок почаще полощет рот (врач пропишет полоскание, или одобрит вами выбранное), а на ночь вычистите ему, поскольку он не может сам, зубы.

Пусть ребенок в достаточном количестве пьет воду (скажем с сиропом).

Давайте ребенку лекарства в дозировке, предписанной врачом.

Следует часто перестилать постель ребенка, чтобы ему в ней было удобно лежать. Днем под голову можно подкладывать больше подушек, чтобы ребенок находился в полусидячем положении. В этом положении ребенок лучше переносит «заключение» в постели.

Сидеть в постели ребенку можно разрешить только с позволения врача. Позаботьтесь о том, чтобы ребенку было чем развлекаться в постели. (См. стр. 405.)

Уход за ребенком при заразной болезни

Отдайте себе ответ в том, что и насморк и кашель заразны, и что надо позаботиться о том, чтобы инфекция не перешла на других членов семьи.

Если ребенка, болеющего заразной болезнью, не перевозят в больницу, выберите для изоляции светлую комнату. Уберите из нее ковры, занавески, покрывала, мягкие кресла, которые нельзя ни стирать, ни дезинфицировать протиранием.

В комнате должны находиться только кровать, стол, стул, ванночка, таз, ночной горшок или судно, белье и игрушки больного.

Ухаживающий за ребенком должен иметь в комнате специальный халат, который он снимает с себя, покидая комнату; при этом он должен тщательно мыть свои руки в дезинфицирующей жидкости.

Для удаления выделений (мокроты, испражнений), выгодно употреблять нарезанный квадратами лигнин. Детям более старшего возраста можно позволить нарезать эти квадратики. Использованный лигнин надо бросать в бумажный мешок, приколотый булавкой в удобном месте. (Мешок для отброса квадратиков лигнина с мокротой следует прикреплять для удобства ребенка к простыне.) Наполненный лигнином мешок надо сжечь.

Недоеденную пищу тоже следует собрать в мешок и сжечь. Посуду сперва надо на 2 часа погрузить в дезинфицирующий раствор, и только затем мыть обычным способом. Выделения в судне или ночном горшке надо полить дезинфицирующим раствором. Он должен действовать 2 часа, только потом горшок или судно можно вылить в уборную.

Белье, раньше чем его отдать в стирку, тоже надо положить на 2 часа в дезинфицирующий раствор.

Врач предпишет способ дезинфекции и дезинфицирующее средство.

Комнату надо ежедневно протирать мокрой тряпкой, равно как и ручки дверей, двери, кровать и всю мебель.

Если что-нибудь в комнате запахается выделениями больного, загряз-

ненное место надо вытереть тряпкой, намоченной в дезинфицирующем растворе, а затем этот раствор на это место просто налить, чтобы он оказывал на него ■ течение двух часов воздействие.

Кроме лица, ухаживающего за ребенком, и врача, никто не должен ходить в комнату.

Когда болезнь прошла и законный срок изоляции истек, врач скажет вам, как надо сделать заключительную дезинфекцию, чтобы уничтожить всех возбудителей болезней, опасных для людей.

Чесотка

Чесотка — это заразное заболевание кожи, обусловленное внедрением ■ нее чесоточного клеща.

Особенно между пальцами на тыльной стороне кистей рук можно видеть расцарапанные волдыри ■ типичные ходы, которые делает самка чесоточного клеща ■ коже. Зуд бывает самым сильным в тепле.

Ребенка, болеющего чесоткой, следует оставить дома до тех пор, пока продолжается лечение. Без лечения чесотка не пройдет; изменения кожи станут хроническими и трудно поддаются лечению.

Кишечные паразиты

Уже ■ дошкольном возрасте дети могут заразиться глистными заболеваниями. Чаще всего встречаются аскариды и острицы.

Если здоровый ребенок начнет неожиданно бледнеть, плохо есть, перестанет прибавлять в весе, то это может быть вызвано разными причинами; надо, однако, в таких случаях думать и об аскаридах.

Взрослые аскариды — глисты, достигающие приблизительно 10—30 см в длину; их яйца, однако, мелкие и их радиус не достигает даже одной десятой миллиметра. Самка может их содержать в теле более 60 миллионов. Яйца попадают в желудок с плохо промытыми овощами, фруктами, с загрязненных рук. Из желудка освобожденные личинки переходят ■ тонкие кишки, проникают через их стенки в кровеносные сосуды и попадают в печень. Через несколько дней они переносятся кровью в сердце, а из него в легкие. Отсюда попадают в глотку и снова в кишечник, где и оседают окончательно. Развитие яиц длится 30—40 дней.

Надо систематически при помощи палочки просматривать детские испражнения, чтобы не пропустить мелких глистов или даже целую аскариду. Уже до этого, посоветовавшись с врачом, можно начать проводить соответствующее лечение.

Домашнее лечение чесноком часто бывает мало успешным. Оно заключается во введении пищи, содержащей большое количество чеснока, и ■ чесночных клизмах.

Острицы сами дадут о себе знать, вызывая зуд вокруг заднего прохода, главным образом вечером, когда ребенок ляжет в теплую постель. Острицы — это белые, как нитки, глисты.

Острицы, по сравнению с аскаридами, гораздо меньшей длины ■ достигают всего 5—20 мм. Их яйца ненамного меньше яиц аскарид; самка может оставить после себя более 10 000 потомков.

У девочек острицы могут проникнуть во влагалище и вызвать его раздражение, сопровождающееся выделениями.

Там, где не соблюдается строжайшая чистота, лечение бесполезно. Дело в том, что дети во время игры с землей и при зуде заднего прохода загрязняют пальцы и вновь заражаются, перенося в рот яйца остриц.

Лечение требует строгой чистоты. Домашнее средство (чеснок в пище, мыльные клизмы) сами по себе мало эффективны, но все же способствуют излечению. Главное, предупредите дальнейшее самозаражение загрязненными руками.

Чем занять в постели легко больного?

От маленького ребенка, поскольку он действительно не находится в очень тяжелом состоянии, нельзя требовать, чтобы он лежал тихо и спокойно. Нельзя, конечно, требовать и от матери, чтобы она спокойно относилась к тому, как ребенок прыгает по постели и рвет простыни, беспрерывно перестилала постель и развлекала ребенка, чтобы не капризничал и не раздражал всех членов семьи. Поэтому ребенка необходимо разумно занять.

Если ребенок в постели чем-нибудь занимается, то он преодолевает этим навязчивость жалеть себя, учится справляться с трудностями и быть выдержанным. Это занятие до некоторой степени компенсирует недостаток движений и упражнений.

На втором и третьем году жизни можно ребенку дать в руки какую-нибудь вещь, ласкающую его слух и зрение, или приятную на ощупь. У самых маленьких детей эту роль исполняют цветные деревянные игрушки, кубики, дутые игрушки все уменьшающихся размеров, которые можно вставлять друг в друга, куколки, чурбанчики, зверьки; колокольчик, погремушка, детские цимбалы, шарманка; мягкие моющиеся зверушки, куклы, резиновые игрушки.

Если ребенок любит технические игрушки, ему можно дать маленький поезд, повозочку, механических зверьков.

Если мать очень занята, мы советуем наполнить маленький ящик (он может быть и выдвижным) разной мелочью; в нем могут быть, например, катушки, лоскуты цветных материй, веревочки, обрезки шерсти, пуговицы, деревяшки, открытки. Такое исключительно интересное содержимое ящика может занять ребенка на долгое время. Даже в том случае, если ребенок все вокруг себя разбросает, мать сумеет за это время выкроить необходимую для нее минуту покоя. После этого все эти вещи следует спрятать в ящик, который ребенок в следующий раз опять с восхищением встретит.

В возрасте 3—6 лет ребенок умеет уже из кубиков составлять разные картинки; он может также рисовать мелом на доске, даже карандашом на бумаге. Не забывайте, однако, никогда о том, чтобы ребенок правильно сидел, и чтобы он не портил зрения, для чего правильно должна быть освещена бумага.

Дети любят не только механические игрушки, но и игрушки, позволяющие удовлетворить творческие стремления ребенка, например, металлические и деревянные игрушки типа «конструктор». Подходящи также деревянные и деревянные кубики, предназначенные для этой же цели.

Ловкому ребенку можно дать тупые ножницы, чтобы он вырезал картин-

ки. Дети более старшего возраста лепят картинки в книгу, или на любую плотную бумагу.

Для ребенка приобретите белый клей, лучше всего в тубике, и научите ребенка склеивать бумагу, делать коробочки, книжечку и т. п.

Бумажная лента для заклеивания, которую можно дешево купить и в последствии выгодно использовать в хозяйстве, тоже может занять ребенка. Ребенок склеивает ею бумагу, нарезанную из старых открыток. Получаются так разные домики, башни, замки, столы, скамейки и т. п.



Свет должен падать слева

Из шелковой бумаги научим ребенка выстригать платочки и корзиночки.

Книжки с рисунками и цветные таблицы с текстом тоже очень подходящи, но требуют присутствия матери или кого-либо другого, кто бы читал текст и объяснял картинки.

Небольшой молоточек, маленькие гвоздики и дощечка из мягкого дерева или фанеры доставят ребенку большую радость, и помогают развиваться детской фантазии. На доску можно прибивать цветные бумажки, или купленные вырезанные деревянные картинки.

Что касается мыльных пузырей, то их ребенок любит пускать очень долго. Для этого необходимы только мыльная вода, трубочка и большое шерстяное одеяло, которое следует разостлать перед ребенком на постели.

Ребенок, находящийся в постели, нуждается время от времени во внимании матери, которая своими замечаниями указывает ребенку, как надо

играть различными игрушками. Тогда ребенок будет удовлетворен и будет весь день сам играть в постельке. Изобретательная мать является в данном случае для ребенка бóльшим счастьем, чем полный кошелек, так как собственноручно сделанная вещь, простая, но остроумная игрушка, часто доставляет ребенку большую радость, чем дорогая, но не обдуманно купленная.

Дети в медучреждениях

Как заботится народно-демократическое государство о детях в возрасте старше одного года?

Детей на первом году жизни обслуживают: детская консультация, детская амбулатория (и зубная) Районного объединения по медицинскому обслуживанию, Дом матери и ребенка, а во время болезни — отделения для грудных детей, имеющиеся при каждой районной больнице.

Начиная со второго года жизни, обязанности по уходу за детьми принимает на себя детское отделение каждой районной больницы.

Но этого было бы мало. Для детей, у которых не обнаружена болезнь, но которые слабы, а потому предрасположены к туберкулезу, созданы специальные профилактории (от слова профилактика — предупреждение).

Дети, главным образом дошкольного возраста, пробывшие круглый год в городе, бывают уставшими, и им необходимо отдохнуть в деревне. Для таких детей у нас имеются дома отдыха. Если дети маленькие, то профсоюзы заботятся об отдыхе матерей с детьми.

Ребенок, перенесший какую-нибудь болезнь, после выписки из больницы не возвращается сразу же к матери. Он попадает в здравницу для детей. Здравница ведется как лечебное учреждение, работает круглый год, обслуживает детей разного возраста, принимает детей, перенесших различные заболевания.

Для детей, болеющих некоторыми определенными болезнями, существуют особые санатории: для ревматиков и детей с пороком сердца, для детей, перенесших детский паралич, болеющих хроническим бронхитом, для детей — диабетиков и, наконец, детей, страдающих туберкулезом легких, или костей.

Санатории для детей все время улучшаются, расширяются, а где надо — создаются новые.

После некоторых болезней у детей остается тот или иной физический недостаток. Социалистическое здравоохранение стремится к тому, чтобы таких случаев было как можно меньше, и это действительно удается, но все же еще встречаются такие случаи. Для этих детей создаются специальные учреждения для улучшения их состояния путем восстановительного лечения, или по крайней мере особым обучением. Речь идет о детских учреждениях для глухонемых, слепых, для детей со слабым зрением (для них создаются также специальные детские сады и народные школы), и детей с нарушением психики.

Несмотря на то, что эти учреждения предназначены для больных детей (а больные дети — грустная картина), их перечень вызывает в нас чувство радости, так как является наглядным примером той заботы, которую уделяет государство детям.

Но и это еще не все существующие у нас типы медицинских и социальных учреждений. Сюда относятся также дома ребенка (раньше их называли

сиротский приют), которые в наше время организуются для детей в возрасте 1—3 лет по типу медучреждений.

Раньше все эти учреждения и консультации (например, противотуберкулезная) в большинстве случаев содержались добровольными обществами и учреждениями, которые, понятно, заботились о детях только постольку, поскольку у них на это хватало средств. Эти учреждения должны были приобретать эти средства разными денежными сборами, продажей лотерейных билетов, рождественских наклеек, организацией вечеров, балов, и т. д. От результатов этих мероприятий зависело, будет ли принят больной мальчик или девочка на лечение.

Не удивительно поэтому, что родители на содержание своих детей в таких учреждениях должны были раньше доплачивать, а это было по средствам только состоятельным людям. Бедняки такой возможности не имели, ребенок - калека таких родителей ничему не мог научиться, из него выросал нищий.

Безответственность и беспорядок, царившие здесь, были ликвидированы только в 1948 году, когда детские медучреждения получили денежные средства, а организация их приняла строгие формы. Все эти учреждения были национализированы, хотя это обещали сделать уже в 1920 году.

В наше время мы знаем, что мы богаты, так как умеем работать. Доходы, являющиеся результатом усилий наших трудящихся, рационально расходуются, много средств получает и здравоохранение.

А здравоохранение выполняет, даже перевыполняет план, беря пример с советского, лучшего в мире здравоохранения.

Армия медицинских работников борется за здоровье детей и помогает воспитывать из них работоспособных людей. Сотрудничая с прогрессивными людьми всех стран во главе с Советским Союзом, медицинские работники таким образом помогают отстоять мир во всем мире.

Берегитесь болезней зрелого возраста

Вы, верно, думаете, что это ошибка печати. Но это не так. Уже с детства надо заботиться о предупреждении болезней зрелого возраста. Было бы поздно начинать это делать тогда, когда признаки болезни будут налицо, например, признаки атеросклероза, разных неврозов, болезней суставов и всего двигательного аппарата.

Этих болезней не должен опасаться тот, кто ведет правильный образ жизни, заботится о гигиене тела и духа, и кто питается в соответствии с совершаемой работой.

К правильному режиму приучаете ребенка вы, с самого его рождения. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок и позже — в позднем детстве и в период созревания (когда дети любят отступать от правил) всюду и во всем соблюдал правильный режим.

Порядок, ритм жизни, является законом, соблюдение которого важно для всех.

Навыки гигиены опять-таки прививаете вы. Но вы должны заставить ребенка соблюдать эти навыки и позже, когда ребенок будет понимать то, чего от него требуют, и будет это делать сознательно. Необходимо также прививать ребенку и навыки душевной гигиены.

Ввести правильное питание и воспитать любовь к нему, — это значит приучить ребенка к разнообразным блюдам и избегать однообразия пищи, что нередко приходится наблюдать в семьях, где любят есть некоторые виды кушаний, которые все время и готовят. Это значит, ограничить жиры, преобладание мучных и сладких блюд. Чешская кухня этим всем изобилует, но остерегайтесь этого! Это же касается и чрезмерного злоупотребления яйцами, где холестерин, содержащийся в желтках, может в будущем способствовать развитию атеросклероза. Вредно также сильно солить пищу и употреблять много мяса.

Может быть вам кажется, что я привела слишком много советов? Тогда я вам облегчу их. Помните только одно: все надо делать разумно, а разум вас учит, что каждое злоупотребление вредно.

Сводка воспитательных приемов

Отношение к ребенку — Нравственная сторона детского характера — Воспитание за столом — Послушание — Интеллект — Половой компонент воспитания — Семья и болезни — Заинтересованность общества в воспитании

Отношение к ребенку

Родители оказывают большое влияние на ребенка в тот период его развития, когда ребенок быстрее всего учится и постигает умом окружающее. Именно поэтому родители несут такую ответственность за воспитание ребенка.

Дружеское отношение.

Смотри на своего ребенка, как на самостоятельную личность.

Ребенок умеет чувствовать так же, как взрослый.

Относись к ребенку вежливо и ласково.

Говори с ним о некоторых планах, касающихся домашнего хозяйства, например, что купить, что поправить, что сэкономить, чтобы ребенок чувствовал себя членом семейного коллектива.

Регулярно возлагай на него в этом коллективе какие-нибудь обязанности и делай это с самого раннего возраста ребенка.

Уважай его доверие, взгляды и планы.

Честное отношение.

Все время доказывай своим поведением, что умеешь держать слово.

Держите себя так, чтобы ребенок не боялся идти к вам с любым вопросом даже и тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.

Докажи ему на деле, что он получит всегда правдивый ответ.

Справедливое отношение к ребенку.

Учи его во всем достигать наилучших результатов.

Похвали его за достигнутые результаты.

Похвали его за старание даже в том случае, если достигнутые результаты незначительны.

Раньше, чем пристыдить или наказать ребенка, постарайся понять, по каким побуждениям он совершил свой поступок.

Держи себя так, чтобы ребенок не боялся прийти к тебе и сознаться в тех поступках, за которые он должен был бы получить выговор или быть наказанным. Пусть он верит в твою справедливость и умение по достоинству оценить старание.

Чего следует избегать?

Не обращай с ним все время, как с маленьким ребенком. Тебе, может быть, это и доставляет удовольствие, но это тормозит душевное развитие ребенка. Не балуй его и не делай за него то, что он мог бы сделать сам. Ребенок никогда не бывает настолько беспомощным, чтобы он не мог пы-

таться что-нибудь делать, или чему-нибудь учиться. Чем раньше ребенок научится быть самостоятельным, тем легче ему будет в жизни. Не испорти его, давая ему все, что он хочет. Научи его ценить то, что он получает; напомни ему, что все то, что ему дают родители, потребовало от них больших трудов, и скажите ребенку, что если он в будущем будет хорошо работать, он сможет достигнуть всего того, о чем будет мечтать.

П о м н и !

Воспитанием ты можешь у своего ребенка добиться многого. Ребенок в большинстве случаев сделает то, чего ты от него ждешь. Поэтому жди от него правильных поступков и хорошего поведения.

Воспитывая ребенка, оба родителя и остальные родственники должны действовать согласованно. В противном случае в ребенке возникнут внутренние противоречия.

Н р а в с т в е н н а я с т о р о н а д е т с к о г о х а р а к т е р а

Благородные люди всем нравятся, хотя иногда приходится слышать голоса, что благородство не приносит никакой пользы, и что грубость и хитрость в нашем мире помощники более выгодные. Но мы, понятно, против того, чтобы ребенок достигал успехов грубостью и хитростью. Пусть он лучше будет прямым, честным, нравственно стойким и благородным.

Можем ли мы воспитать в ребенке такие качества?

Конечно да.

Ч то н а м н а д о д е л а т ь ?

Прежде всего вы сами будьте ему примером благородного отношения к окружающему миру.

Учите ребенка дисциплине и правильному режиму.

Будьте тверды и последовательны. Требуйте послушания, но не слепого, а путем убеждения.

Обращайте внимание ребенка на необходимость серьезно относиться к работе, знакомьте его с возможными трудностями, включите ребенка в семейные планы.

Требуйте от ребенка исполнения заданий, давайте ему ответственные поручения, разберите с ним те случаи, где ребенок не выполнил заданного.

Покажите ребенку прекрасные примеры твердости характера, мужества, любви к людям, верности идеям. Такие примеры мы можем найти, как в нашей истории — Гус, Коменский, так и в мировой истории — Ленин, молодые гвардейцы, наш Фучик. Можно не сомневаться, что и вокруг нас можно найти подходящие примеры.

Ч е г о с л е д у е т и з б е г а т ь ?

Собственных грубых и неблагородных поступков, непоследовательности, неаккуратности жизненного уклада.

Слабости в отношении к ребенку, который ее не уважает.

Уступчивости во всем, изнеживания ребенка, забрасывания его всем возможным — «пусть ему живется лучше, чем мне!»

Избавления ребенка от всех трудностей жизни.

Подражания тем семьям, у которых другие взгляды на воспитание, кто ничем не ограничивает своих детей, снабжает их деньгами и позволяет им крикливо одеваться.

Перегибания — т. е. чрезмерной строгости и излишней мягкости.

П о м н и !

Для развития характера менее опасны скромность и материальный недостаток, чем избыток, роскошь и излишество.

Некоторые ограничения не повредят вашему ребенку. Если же вы будете исполнять все его желания и засыпать его подарками, вы обязательно испортите его характер.

Я знаю, что очень иной раз хочется что-нибудь купить ребенку в виде сюрприза. Подарить ему крупную сумму денег. Но кому это доставляет наибольшее удовольствие? Скорее дарителю, а не тому, кому дарят. Ребенок легко присытится и считает ваше баловство чем-то вполне естественным, вашей обязанностью.

Откажитесь поэтому от этого удовольствия, и пусть подарки будут чем-то редким! Пусть ребенок чувствует, какого напряжения и труда стоил подарок. Не показывайте ребенку, что у вас много денег. Обращайте лучше его внимание на то, сколько было затрачено труда и усилий.

Только тогда ребенок будет более благодарным, и не будет страдать его нравственность.

В о с п и т а н и е з а с т о л о м

Соблюдение гигиенических навыков перед едой, хорошее поведение во время еды и правильное питание являются необходимыми предпосылками для здорового развития и счастья. Всему этому мы учимся именно в дошкольном возрасте. Человек, который не привык правильно питаться, и который в еде очень разборчив, не бывает здоровым. Такой человек не бывает также счастливым. Дело в том, что такие люди обычно бывают капризными не только в еде, но и во многом другом, и их обычно за это недолюбливают.

Ч т о н а д о д е л а т ь ?

Пусть каждый в семье ест то, что подается на стол, и пусть это ребенок видит.

Кушайте регулярно. Пусть еда станет радостными и приятными минутами жизни семьи.

Позаботьтесь о том, чтобы еда была красиво подана (не ешьте ни из кастрюли, ни на бумаге) и не накладывайте ее много на тарелку; если ребенок захочет ещё, то всегда можно добавить, и делайте это с лаской.

Считайте, что ребенок съест все, что ему дадите.

Не позволяйте ребенку сидеть у еды дольше 30 минут. По прошествии этого времени спокойно уберите тарелку. Новые кушанья вводите осторожно, сперва изредка, но через некоторое время повторно.

Ч е г о н а д о и з б е г а т ь ?

Не корми ребенка между главной едой.

Не говори о том, чего ты, твой муж или ребенок любит или не любит есть.

Не говори о том, что у ребенка плохой аппетит к еде.

Не сравнивай перед ребенком его аппетит с аппетитом какого-нибудь другого ребенка.

Не показывай ребенку, что тебя мучит его плохой аппетит.

Не корми ребенка, если он уже в состоянии есть самостоятельно.

Не брани ребенка во время еды, не угрожай ему, не принуждай его есть.

П о м н и !

Здоровому ребенку не оказывает никакого вреда, если он пропустит одну еду, или даже не ест весь день.

Разборчивость в еде не наследственная черта, а результат подражания.

Если ребенок некоторые кушания любит, а другие нет, то это не что иное, как результат вашего поведения у стола.

П о с л у ш а н и е

Послушания может добиться тот, кто пользуется авторитетом. Ответственность за здоровье и воспитание детей несут родители, они должны поэтому, пользуясь своим авторитетом, требовать послушания.

Правильное воспитание не может обойтись без применения родительского авторитета. Неразвитому уму ребенка не объяснишь. Авторитет приобретается трудом. Дети умеют быстро определить, кто заслуживает за свою работу уважения, и признают его авторитет. Насилием, криком и физическими наказаниями авторитета никогда не приобретешь. Любовь к ребенку требует от родителей, чтобы они пользовались у него авторитетом. Родители же должны действовать ласково, но твердо. Если отец или мать должны отвечать за ребенка, они должны пользоваться полным авторитетом.

Ч т о н а д о д е л а т ь ?

Если ты ребенку даешь приказание, дай ему время для переключения его внимания с того, что он делал, на то, чего ты от него требуешь. Раньше, чем обвинить ребенка в непослушании, отдай себе ответ в том, слышал ли он вообще, и понял ли твое приказание.

Приказание должно быть ясным, простым и коротким.

Скажи ясно то, что ты имеешь в виду. Ребенок должен по твоему голосу уметь отличить приказание от желания или предложения.

Дай ребенку почувствовать, что ты настаиваешь на том, что было приказано. Приказывай только то, что может быть исполнено. Тогда ты можешь требовать исполнения приказаний.

Изредка говори с ребенком о том, что послужило причиной вашего спора и объясни ребенку, почему он должен уметь слушаться.

Помни, что существует разница между сознательным непослушанием и детскими ошибками.

Ч е г о н а д о и з б е г а т ь ?

Некоторые люди все еще добиваются послушания неправильными методами.

Не провоцируй ребенка. Не вызывай его упрямства, не смейся над ним. В сказках и рассказах непослушание иногда описывается как геройство. Избегай таких сказок.

Не угрожай ребенку и не бей его.

Давши приказание, не вступай в пререкания, не проси и не уговаривай ребенка.

Не говори с другими о непослушании ребенка ■ его присутствии.

Не веди сам себя, как ребенок.

П о м н и !

Ты приведешь ребенка в замешательство:

если твои приказания будут напрасными или необдуманными, так что их придется менять;

если ты ему позволишь сделать то, чего ■ других случаях делать не разрешаешь;

если обвиняешь ребенка в том, ■ чем он неповинен.

Послушанию надо учиться. Если наш ребенок не слушается, то в этом виноваты мы сами.

Причины всех детских пороков и ошибок воспитатель должен прежде всего искать и устранить в самом себе.

И н т е л л е к т

Все дети разные. Одни из них сообразительны и живы, другие — менее сметливы и медлительны. Некоторые действуют быстро, но небрежно, другие думают медленно, но точно. Некоторые дети более успешны в ручном труде, другие — там, где требуется мышление. На это оказывает, в сущности, главное влияние воспитание.

На развитие интеллекта можно оказывать положительное или отрицательное влияние.

Ч то н а д о д е л а т ь ?

Позаботься о том, чтобы у ребенка было детское общество, отвечающее его возрасту и способностям.

Если ребенок задает тебе вопрос, ответь ему правдиво, и понятным для него языком.

Объясни ему то, чего он не понимает и чем интересуется.

Читай ему, рассказывай и подстрекай к рассказам.

Учи ребенка физическому ■ умственному труду.

Поощряй ребенка в творческой работе. Дай ему инструменты и материал, отведи ему для этой работы место, где его никто не будет тревожить.

Вовремя начни возлагать на ребенка небольшую, но для него важную ответственность.

При каждом возможном случае разреши ему принимать разные решения по собственному усмотрению, и отвечать за свои поступки.

Организуя подходящие по форме соревнования.

Ч е г о н а д о и з б е г а т ь ?

Не торопи медлительного ребенка.

Не смейся над умничаниями ребенка.

Не старайся во что бы то ни стало показывать ребенка в обществе.
Не говори о способностях ребенка в его присутствии.
Не смейся над теми, кто проиграл соревнования.
Не ожидай от ребенка неуспеха.

П о м н и !

Для ребенка воспитание важнее унаследованных черт характера.
В этом отношении ты можешь принести ребенку большую пользу.
Ребенок любит, когда его хвалят.

Ребенок любит также делать то, чего от него ждете. Несмотря на некоторые неуспехи, и цинические замечания окружающих, вы все-таки должны признать, что он в общем делает то, чего вы от него ждете.

А поэтому верьте, что он все сделает прекрасно.

П о л о в о й к о м п о н е н т в о с п и т а н и я

Неправильно говорить о самостоятельном половом воспитании. Вопрос полового воспитания является, в сущности, вопросом дисциплины и рационального уклада жизни, культурного и социального воспитания.

Все здоровые дети — одни раньше, другие позже — спрашивают, как они появились на свет? Лучше, чтобы ответ на этот вопрос они получили от родителей, а не на улице (чтобы ребенок сохранил доверие к родителям) и чтобы это было сказано деликатно и серьезно, а не шепотом и пошло (чтобы они прямо и честно стали относиться к половому вопросу).

Ч т о н а д о д е л а т ь ?

Если ребенок задает вопрос, ответь ему; естественно, что ответ должен отвечать умственному развитию ребенка. Постарайся подумать, как ребенку все это объяснить.

Ответ сразу — не откладывай ответа на более позднее время, когда ребенок будет старше.

Ты думаешь, что у тебя хватит мужества говорить со своим большим ребенком? Едва ли, коли ты его в себе не нашел (не нашла), когда ребенок был маленьким.

До 4—5 лет (в зависимости от психического развития ребенка) не заводи сам (сама) разговоров на эту тему.

Вырасти своего ребенка в чистой атмосфере, преднамеренно воспитывай его волю и чувства. Правдивость, честность, общность интересов с товарищами, самоотверженность вместе с твердой волей и благородными чувствами помогут твоему ребенку в период полового созревания и при напорах полового влечения.

Ч е г о н а д о и з б е г а т ь ?

Небылиц о вороне и аисте.

Запрещать ребенку говорить об этих вопросах.

Поведения, которое могло бы создать в ребенке впечатление, что он спрашивает о чем-то нехорошем.

П о м н и !

Пусть твоя жизнь будет для ребенка примером: ради своего ребенка исправляй нехорошие черты своего характера. Любовь пусть будет для тебя

чувством глубокой привязанности к другому. Не говори и не думай о ней, как о чем-то пошлом, но и не смотри на нее, как святоша. Некоторые считают половые сношения естественным и прекрасным завершением любви. Другие — достойной сожаления необходимостью, каким-то отправлением своих нужд. Ребенок угадает твою точку зрения, и даст возможность воздействовать на себя твоим взглядом. Подготовь поэтому себя и домашнюю обстановку к благотворному воспитательному воздействию! В твоих руках имеется возможность показать ребенку и в половых вопросах путь к чистой и радостной жизни.

Семья и болезни

Думали ли вы уже о том, что (может быть) у вас в семье имеется склонность к некоторым болезням, например, к высокому кровяному давлению (гипертонии), к артериосклерозу, к заболеваниям суставов?

Эта склонность не должна обнаружиться. Можно избежать болезней; ваш ребенок не должен страдать, но для этого его надо приучить к правильному образу жизни.

Если вы любите ваших детей, то сделайте все для их здоровья: защитите их от болезней, и позаботьтесь о том, чтобы они не заболели по вашей вине раньше срока, и более тяжелой формой болезни.

Серьезно подумайте о вашем образе жизни. Отдайте себе отчет в том, что ваши дети и внуки будут, очевидно, жить также, как и вы. Если вы делаете ошибку, то ее будут делать и ваши дети. Если вы курите, если вы едите много жирного, если вы с ленцой и избегаете физической работы и туризма, если в результате плохой организации труда вы все время спешите и ведете неправильный образ жизни — то это плохо для вас, но еще хуже для ваших детей.

Ваши родители не знали, конечно, всего этого, так как тогда еще не были ознакомлены с профилактикой болезней, как в наше время. Санпросвещение не проводилось тогда так, как теперь, и ваши родители не могли вас предостеречь. Но в наше время все переменилось! Еще не поздно, еще можно все поправить. Вы еще можете хорошо воспитать ваших детей, и научить их навыкам здоровой жизни!

Пересмотрите ваш распорядок дня, проверьте его и у вашей семьи. В нем должно быть уделено достаточно времени отдыху и сну. Прочтите хорошую книгу о питании. Ваша семья должна выработать навык ежедневно есть овощи и фрукты и наоборот, должна отказаться от алкоголя и никотина. Откажитесь от традиционных семейных ошибок питания, от слишком жирных блюд, большого количества мучного, кнедликов, сладостей. Пусть в вашем меню появятся молоко и сыры, а к старости отдавайте предпочтение нежирным сырам, т. е. таким, которые содержат малый процент жира, о чем написано на наклейке сыра. Пусть ваша семья начнет питаться черным хлебом, чтобы не страдать от недостатка витамина В (витамин хорошего настроения) и других ценных веществ, которые отсутствуют в белом хлебе и булочных изделиях. Не меньшее значение, чем питание, имеет и душевная уравновешенность. Научите ваших детей жить уравновешенно. Вы можете их научить испытывать радость и удовлетворение от добросовестно исполненной работы. Вы можете их также научить бороться

ей,
чи-
вл.
тем
оз-
ую
ру-
уть

лон-
нию

ваш
тому

тите
вине

, что
ааете
дите
зма,
дете
ших

ыли
еще-
пре-
о все
ь их

эмы.
тите
еже-
оля и
я, от
, сла-
отда-
малый
начнет
В (ви-
тству-
тание,
равно-
ение от
роться



Ваше
Е.
Ваше
для ва

За

В на
женях
как о з

Кни
таться
дах ва

Не
ности
Ког

же во
полез

Для
Гор

ваши
дени

По
когда

с трудностями, справляться с неудачами, не бояться боли, ни физических, ни душевных (для этого надо проводить физическое и душевное закаливание), и уметь боли переносить.

Великий дар, который вы можете дать для жизни вашему ребенку — это чувство юмора.

Если склонность к семейственности вас научит правильно жить и правильно воспитывать своих детей, она не будет бесполезна, ни для вас, ни для ваших потомков. Она заслужит благодарность будущих поколений!

З а и н т е р е с о в а н н о с т ь о б щ е с т в а в в о с п и т а н и и

В начале книги вы узнали, что государство заинтересовано в том, чтобы жених и невеста, будущие родители, были здоровыми, а поэтому заботится как о здоровье будущей матери, так впоследствии и о здоровье всей семьи.

Книга вас познакомила также и с тем, что вам, родителям, нельзя заботиться только о хорошем питании, одевании и других материальных нуждах ваших детей.

Не менее важен и другой вопрос: дать детям хорошее, по мере возможности наилучшее, нравственное воспитание.

Когда у вас родился ребенок, радость испытывали вы, родители. Теперь же воспитывайте его так, чтобы он приносил радость многим людям, и стал полезным членом общества.

Для этого мало любить только своих детей.

Гораздо важнее, чтобы вы любили вообще всех детей! Поэтому помогайте вашим яслям, вашему детскому саду, всем остальным детским учреждениям.

Помогайте всем людям доброй воли во всем мире, чтобы наши дети никогда не узнали войны!

I ча

Д

II ча

В

III ча

У

И

Содержание

I часть:

До рождения 9

II часть:

В первый год жизни ребенка 107

III часть:

Уход за ребенком после года 325

Иллюстративное приложение за стр. 424

и
е
й

Гос.
Издав

и
е
й

Д-р Мирка Климова-Фюгнерова

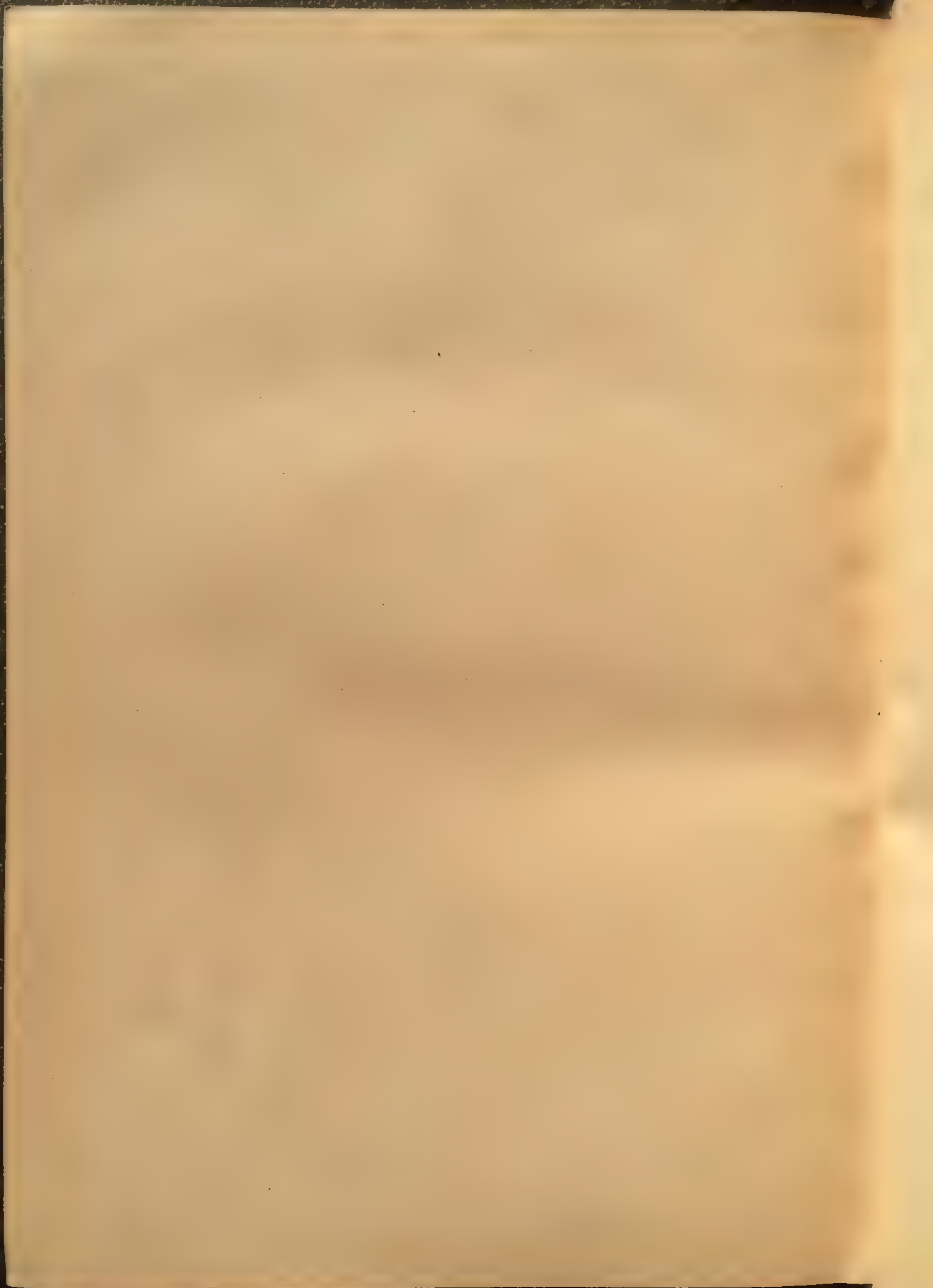
Н А Ш Р Е Б Е Н О К

Обложка и переплет Божена Брудерганзова

Иллюстрации Зденьки Билковой.

Государственное издательство медицинской литературы, Прага, ЧССР
Издание 8-ое переработанное, 1965 г. — Стр. 424 — Иллюстраций 102/60

Цена 1 руб. 41 коп.





ИЛЛЮСТРАТИВНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

На кур
упражне
беременн



В женской консультации проводится внимательное обследование беременной женщины.

На курсах для беременных вас научат специальным упражнениям и готовят к счастливому завершению беременности.





Руководствуясь полученными инструкциями, мы сами затем упражняемся у себя дома: Дыхательные упражнения следует всегда проводить при открытом окне! На следующей странице:

Полное расслабление всех мышечных групп (рис. 1).

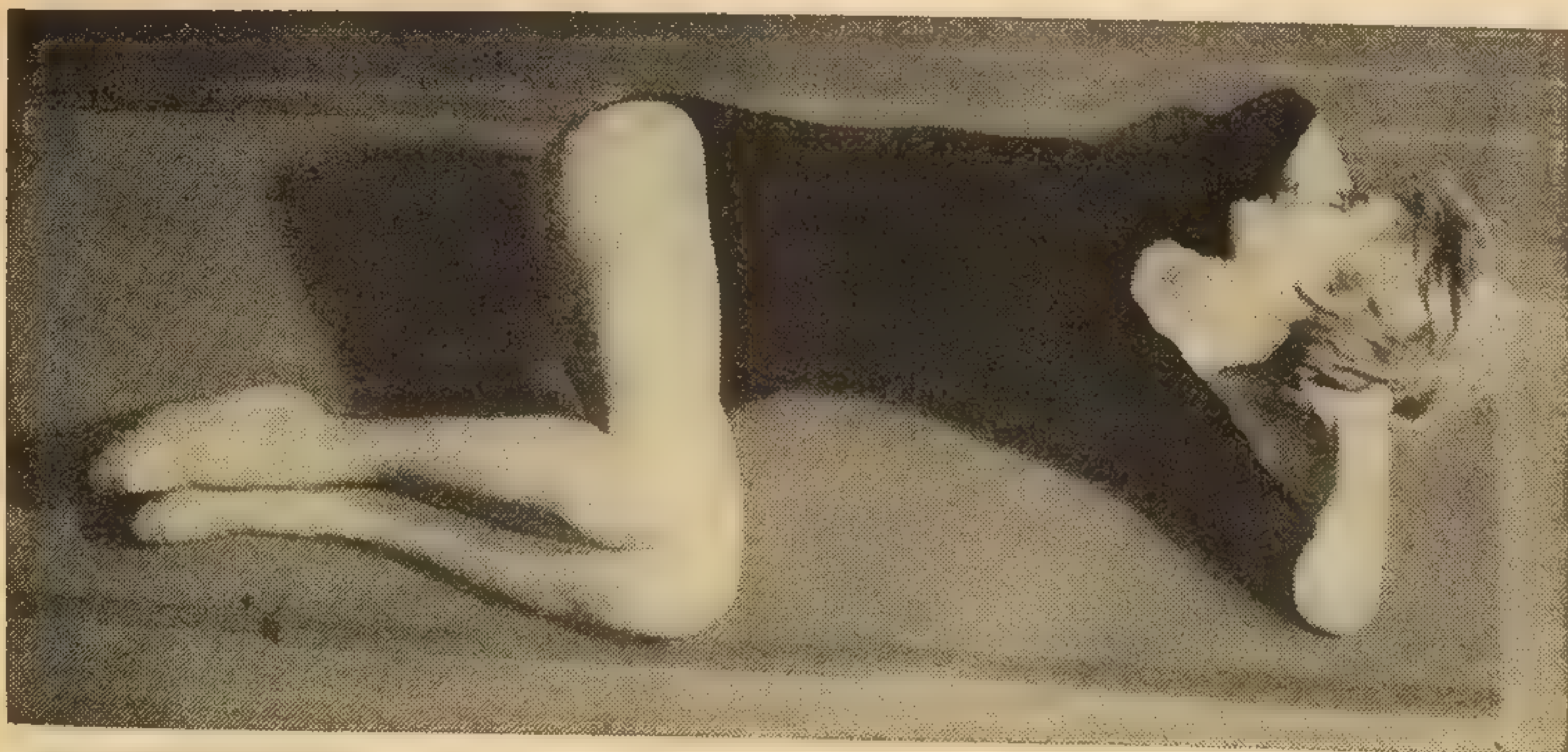
Беременной женщине следует учиться сохранять правильную осанку (рис. 2 и 3).







Упражнения для укрепления продольных, поперечных и косых мышц живота.





Упражнения для укрепления мышц тазового дна и брюшного пресса;
расслабление мышц при болях в пояснице.





Ребенок родился!

Перед кормлением грудью и вообще перед каждым соприкосновением с ребенком мать тщательно моет руки.



Кормление грудью с маской в положении лежа и кормление грудью с помощью соски-насадки при втянутых сосках.



Удобное положение
матери при кормлении
грудью в положении
сидя.



Мать поддерживает
грудь, чтобы она не
налегала на носик
ребенка.

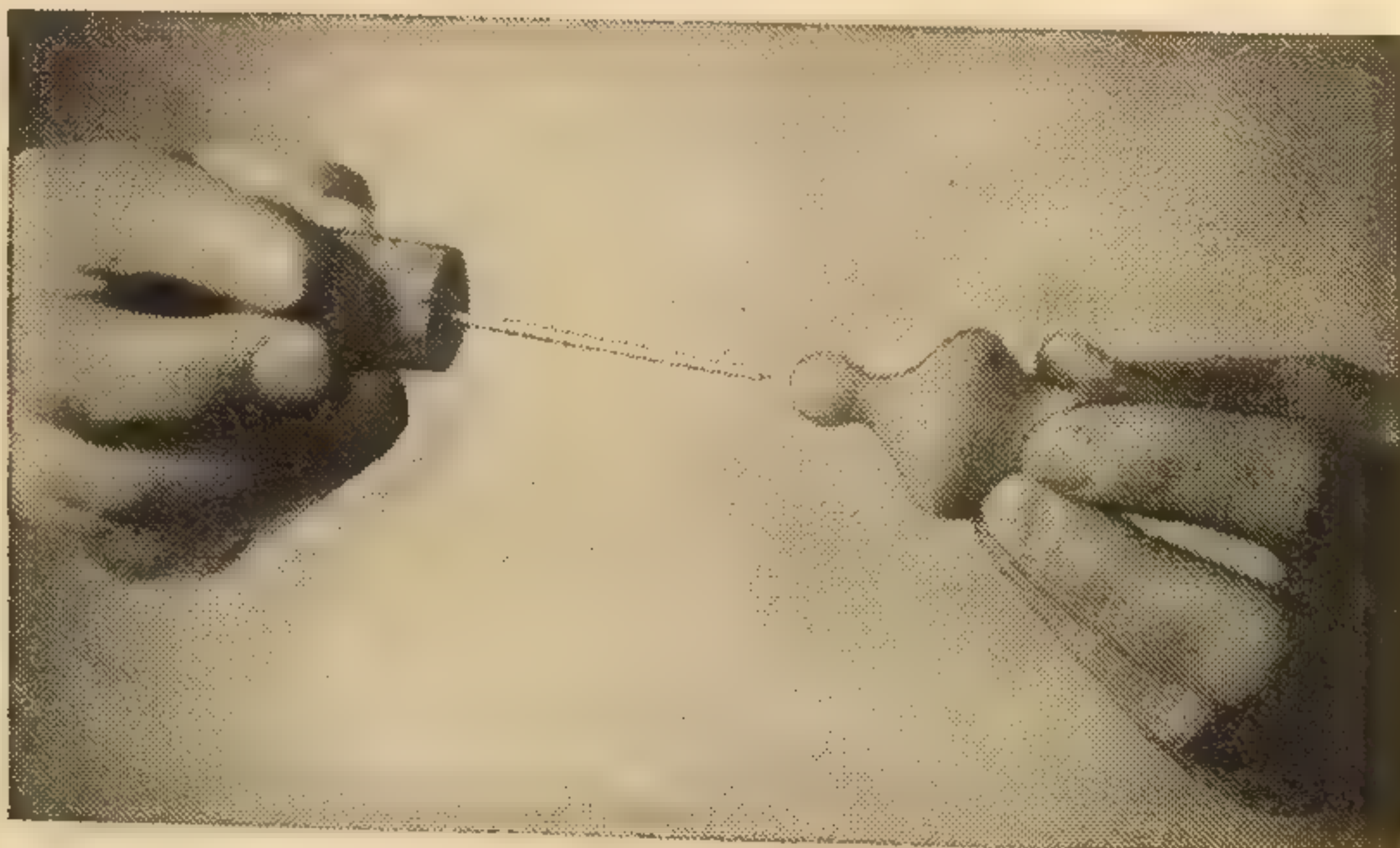
Сцеживание оставшего-
ся молока.





После кормления грудью ребенку
следует дать отрыгнуть.

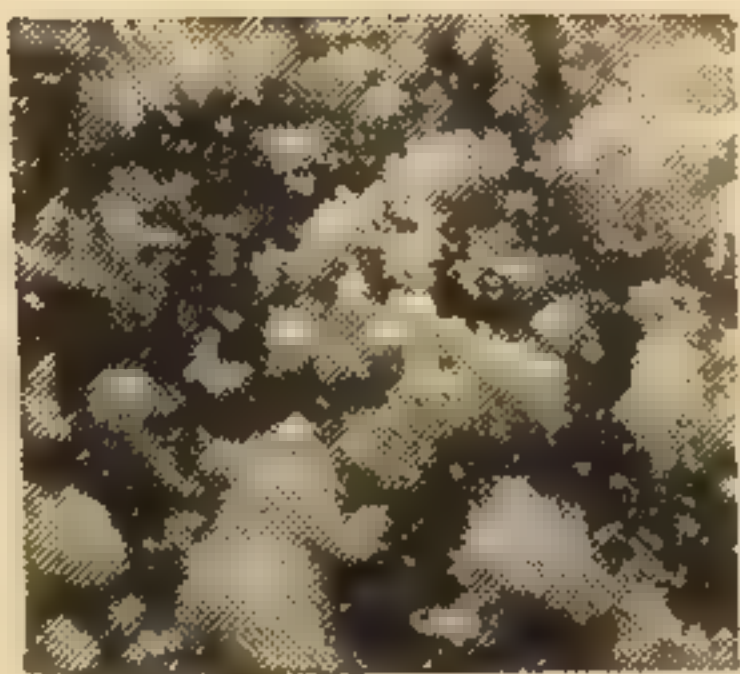
Вы уже приступили к прикармли-
ванию ребенка? В таком случае
не забывайте о строгом соблюде-
нии чистоты.



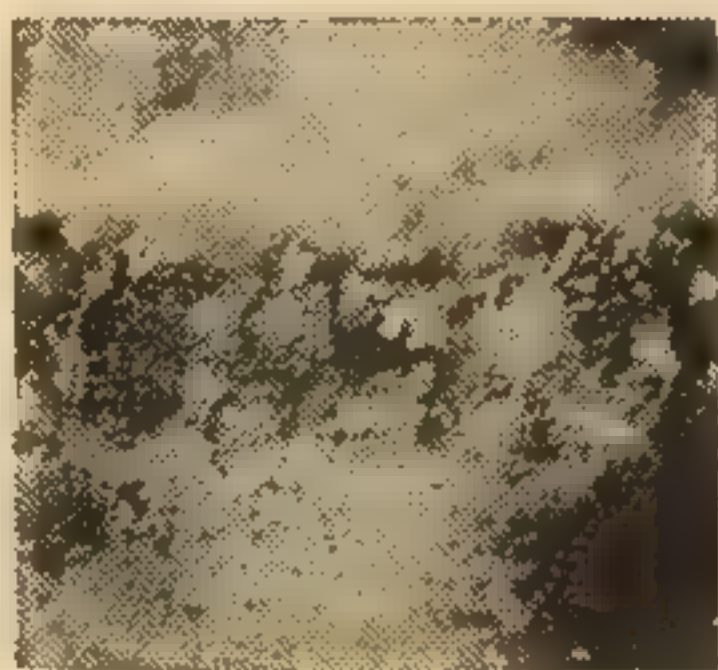


Правильный способ определения температуры пищи.

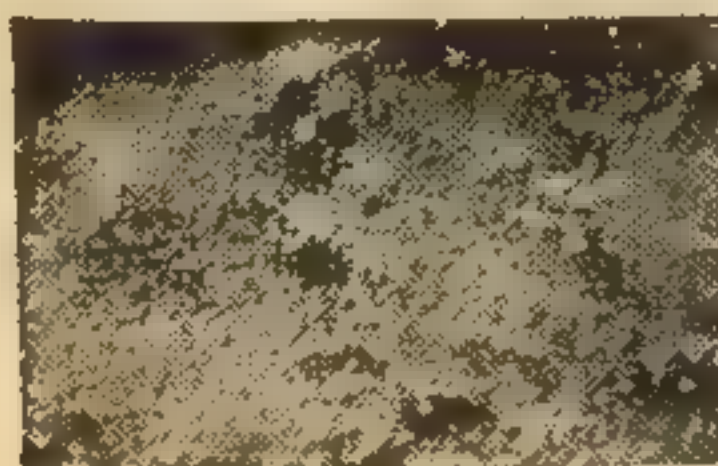
Фрукты следует натирать на стеклянной терке или на терке, сделанной из нержавеющей материала, чтобы не уничтожить витамин С.



Крупные хлопья коровьего молока при пищеварении в желудке.



Мелкие хлопья материнского молока.

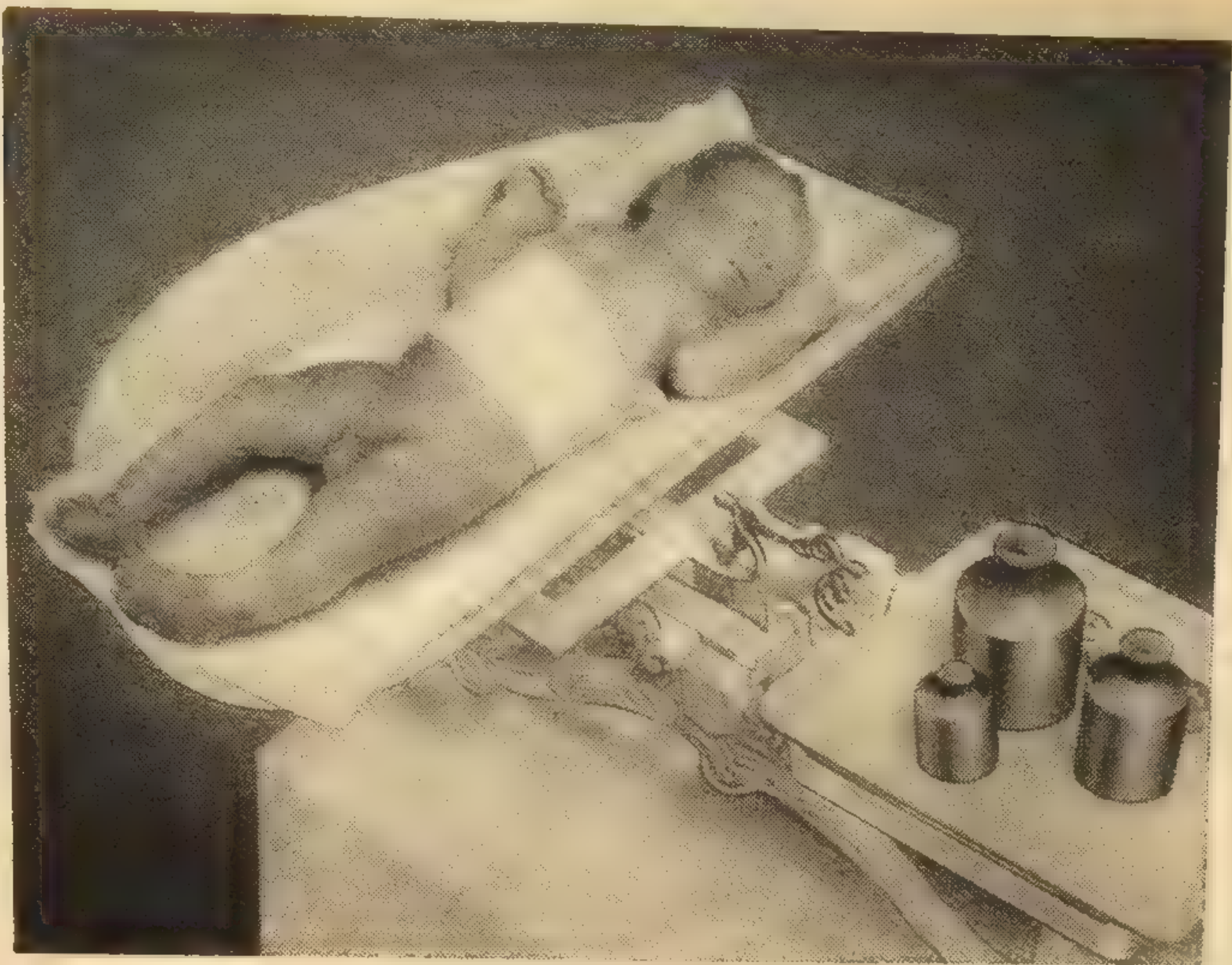


Окисленное молоко дает мелкие хлопья, напоминающие материнское молоко.





Сознательная мать посещает с ребенком детскую консультацию.



Взвешивание ребенка и определение его роста.



Принадлежности, необходимые для купанья ребенка.



Квадратиком лигнина обмоем глаза ребенка; лицо следует мыть специально предназначенной для этой цели мочалкой.



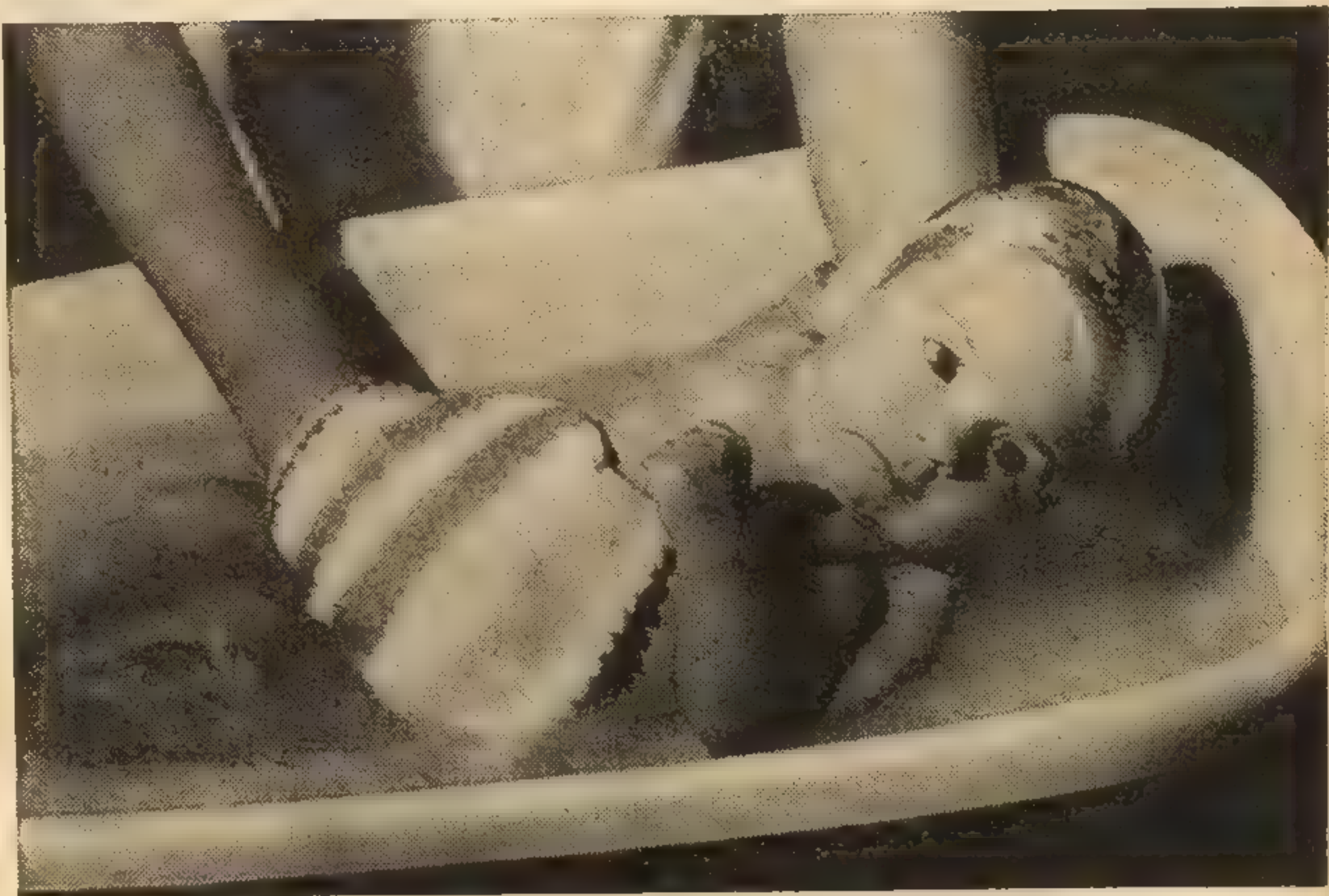
Второй
обмоем
тело реб

Намылен
мы осто
сем со ст
и ополос

Второй рукавичкой мы
обмоем головку и все
тело ребенка.



Намыленного ребенка
мы осторожно перене-
сем со стола в ванночку
и ополоснем.



Ребенка мы обсушиваем
не вытиранием,
а прикладыванием
полотенца.



нина об-
ка; лицо
ециально
для этой





Пеленки, приготовленные для вязки пеленочных штанишек.

Продольно сложенную пеленку прокладываем между ногами ребенка, а оба боковые конца сложенной углом пеленки загибаем с правой и левой стороны.

На животик положим поясок, опоящем им ребенка, а его концы свяжем с нижними концами сложенной треугольником пеленки.





Правильный уход за ребенком скажется и его психическом и физическом развитии. Мышцы шеи удерживают головку и приподнятом положении, а спинные и брюшные мышцы дают возможность ребенку переворачиваться.



Во в
перв
ребен
хоро
чина
лзат

Во второй половине
первого года жизни
ребенок уже умеет
хорошо сидеть и на-
чинает пытаться по-
лзать.

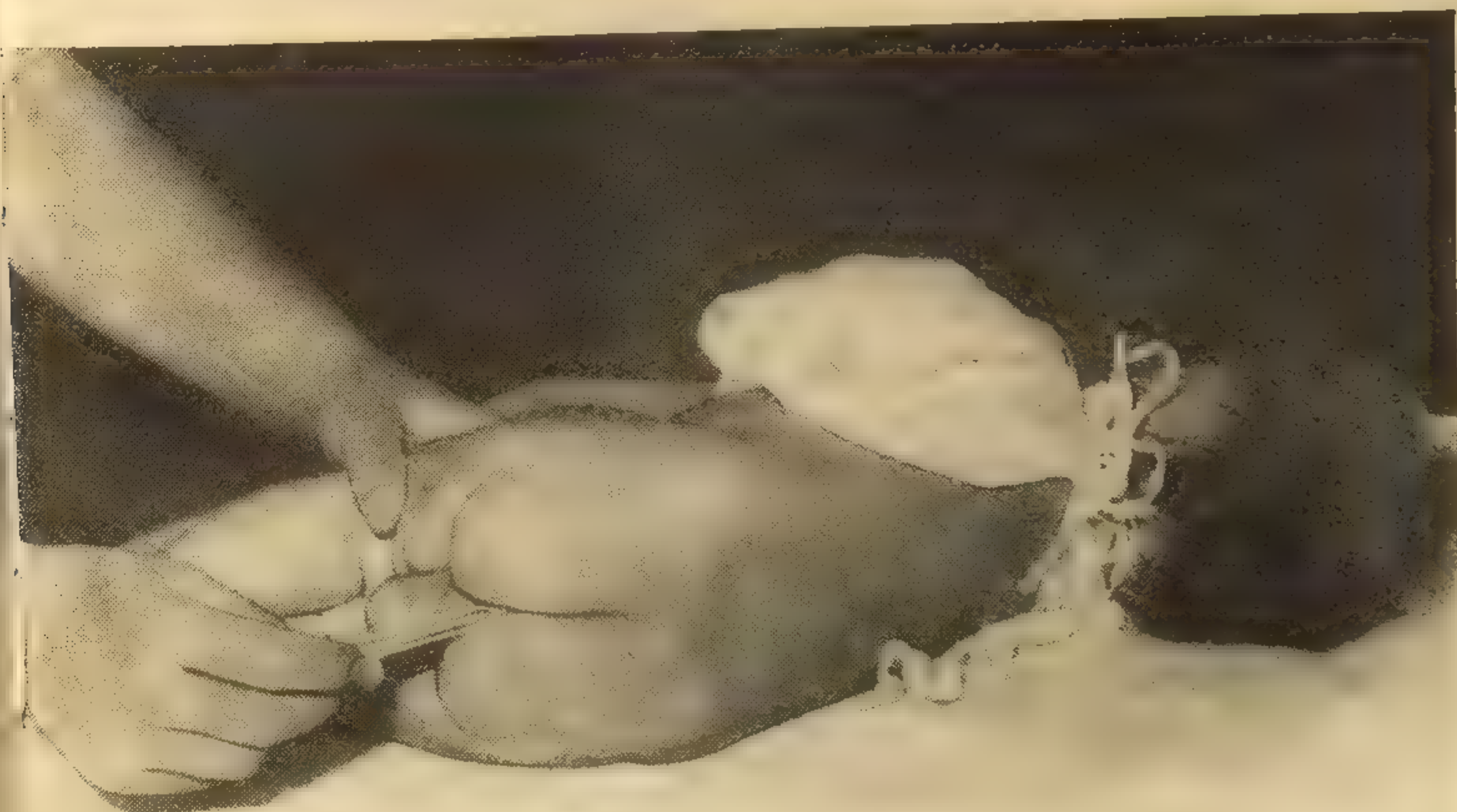


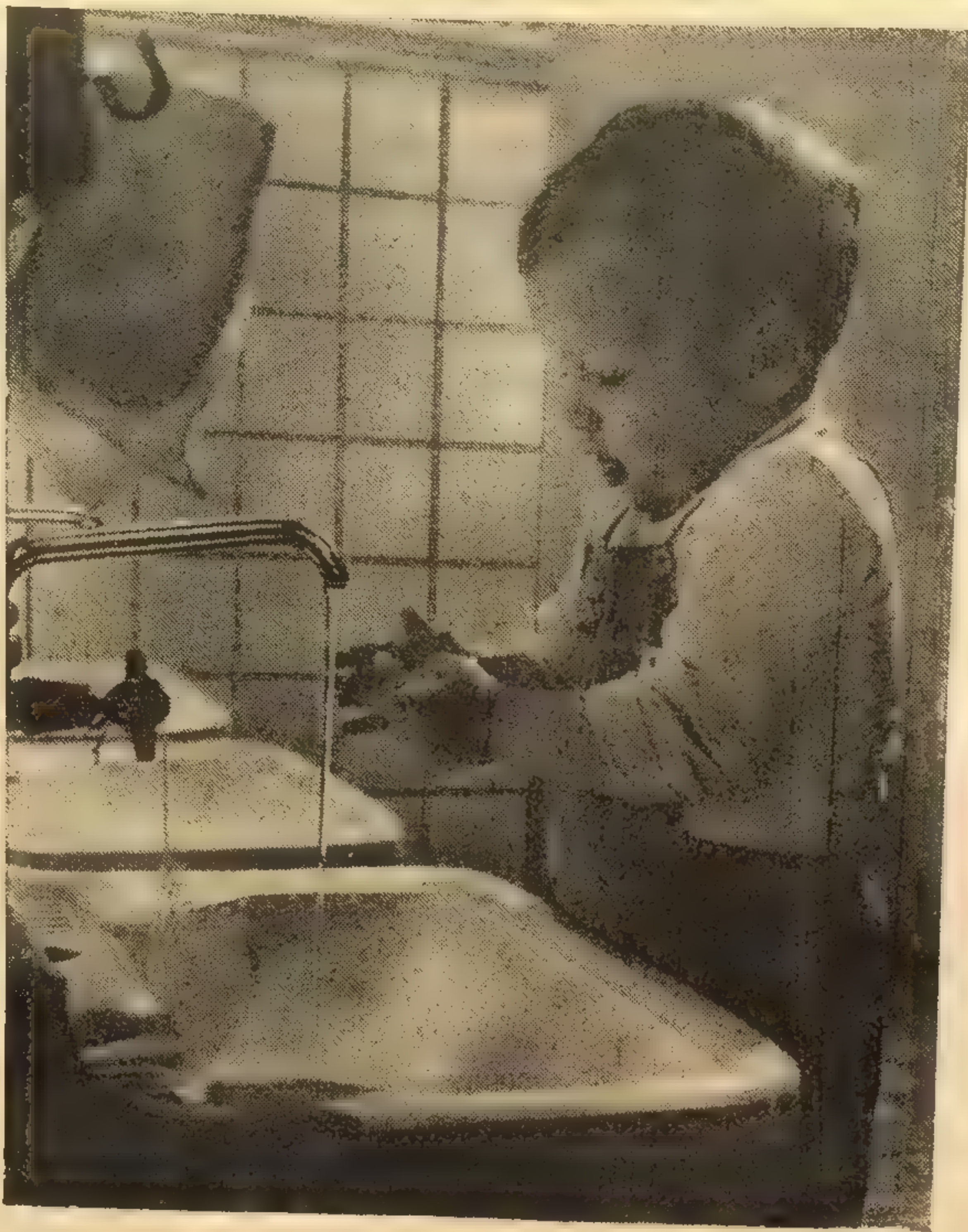


Первое приключение — ребенок становится на ноги.



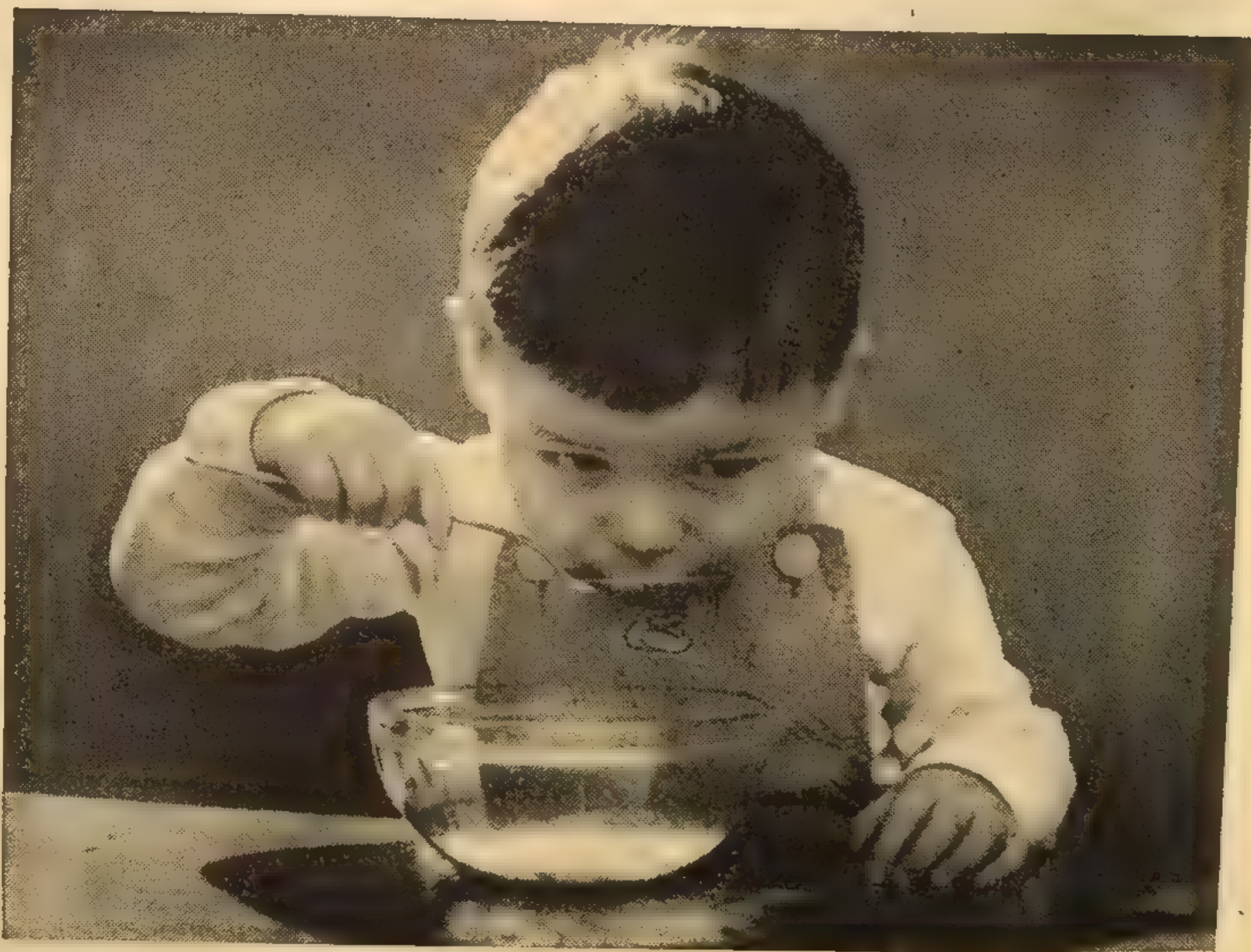
Применяемые время от времени
вмешательства при детских
недомоганиях: введение резиновой
трубки в прямую кишку ребенка
и измерение температуры
в прямой кишке.





Мир

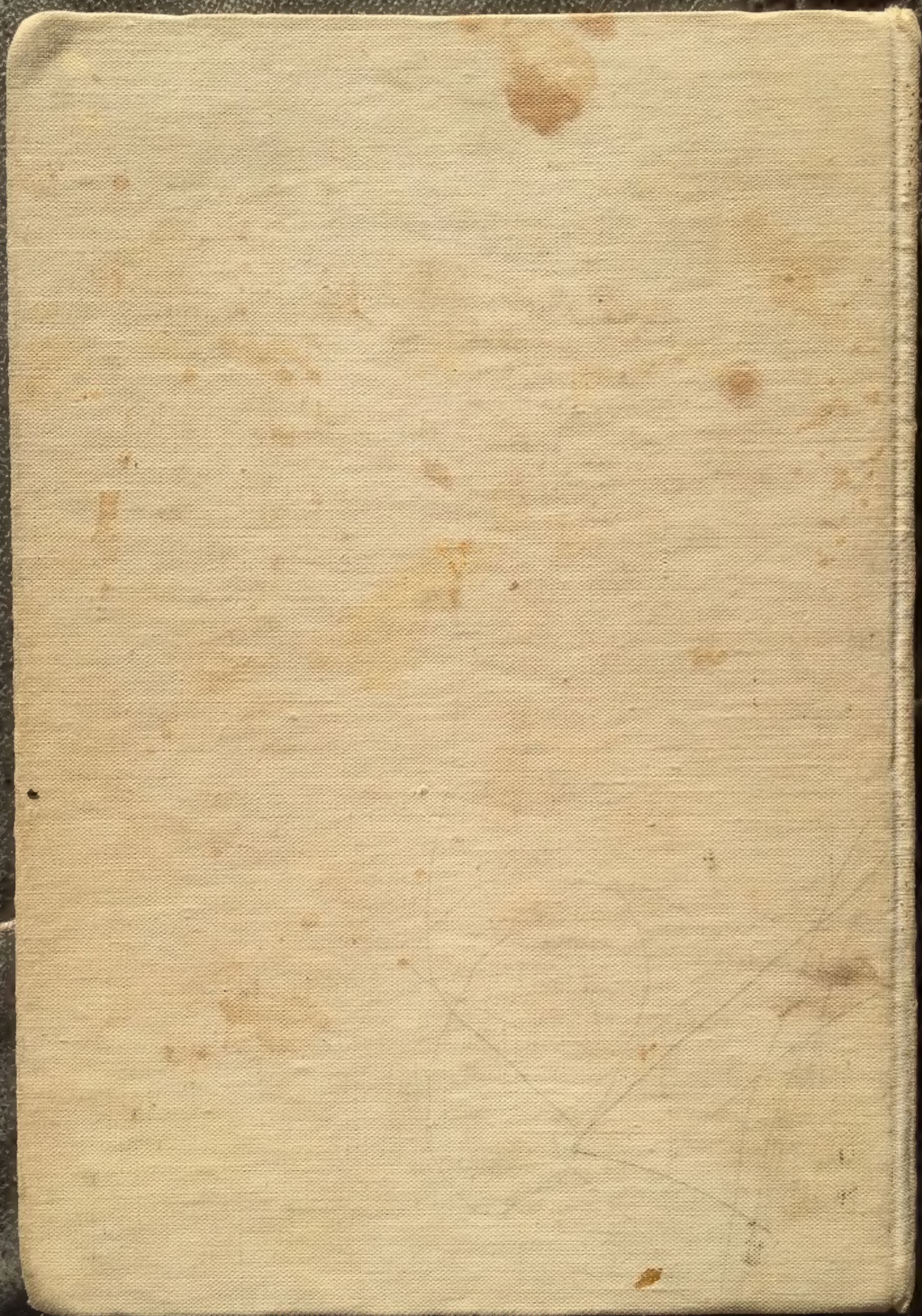
При умывании рук
и во время еды мы
учим ребенка само-
стоятельности.



Интересная игра расширяет горизонт ребенка и способствует развитию его способностей.







THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

JOHN WILSON